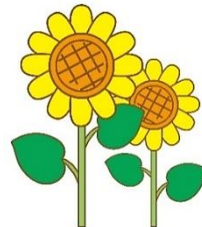


すくすく

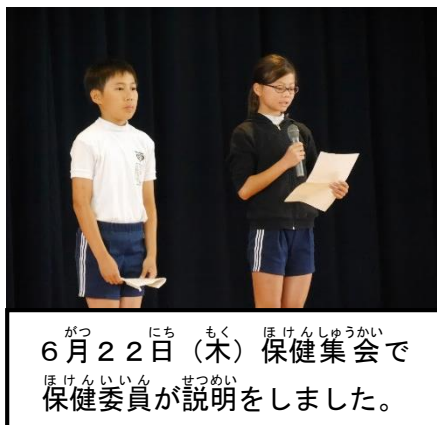


保健室 No. 4 平成29年7月12日 (水)

「笑顔をふやそう大作戦！」 たくさんのカードが集まりました。



6月22日(木)～7月5日(水)までの2週間、児童保健委員会による「笑顔をふやそう大作戦！」の取り組みを行いました。これは、「人のためにやっている子」を見つける活動です。保健室前には、171枚の“笑顔カード”が届き、中部っ子のたくさんの笑顔が広がりました。



6月22日(木)保健集会で保健委員が説明をしました。



なんて書いたの？
見せて見せて！



みんな、どんな
“笑顔”を
見つけたのかなあ。

一部、紹介します。

ぼくが転んだとき、友だちが「だいじょうぶ？」と声をかけてくれたよ。1年男子

友だちが、逆上がりやり方をやさしく教えてくれたよ。2年男子

友だちがトイレのスリッパをきれいにそろえていたよ。1・2・3・4年

絵の具の色が足りないと、〇〇さんが貸してくれたよ。4年男子

〇〇さんが火舞のリハーサルのとき「がんばってね！」と言ってくれた。5年女子

〇〇さんが、毎日黒板の日付を書いてくれるから、ぼくもやっていきたいと思った。6年男子

部活のみんなが優しく教えてくれたから、上手になったよ。4年女子

放課のとき、〇〇さんが「一緒に外へ行こう」とさそってくれた。5年女子

背面黒板を書いていたなら、係ではないクラスの子が、書くのを手伝ってくれました。ありがとう。6年女子

人のためにやっている子を見つけて、自分もみんなも、笑顔になれたね。



きそくただ せいかつ 規則正しい生活をしよう！

保健室に来室する子に話を聞くと、前の日の夜寝る時間が遅かったり、登校前から体調が優れないにも関わらず「プールに参加する」と登校してきて、悪化したりする子がいます。

先週から日中の気温がぐっと上がり、いよいよ本格的な暑さがやってきました。体調のよくなるときは、無理は禁物です。規則正しい生活を心がけ、体調を整えましょう。御家庭での毎朝の健康観察も、引き続きお願いします。

けんこう す ～健康に過ごすためのポイントをチェック～

① はや はやめ 早ね早起きをする

よく寝ることは、体の疲れを取るだけでなく、日中の集中力を高めてくれます。さらに、みなさんの成長をうながす“成長ホルモン”は、夜ねむっているときにでるのです。夜はしっかり寝ましょう。



② あさ 朝ごはんをしっかり食べる

朝のみなさんの脳は、昨日の夜ごはんから何も食べていないため、エネルギーがなく、へとへと状態です。1時間目から勉強に集中したり、力いっぱい運動したりするための、エネルギーの源となるのが朝ごはんです。

毎日、時間に余裕をもって起きて、朝ごはんをしっかり食べてから、登校するようにしましょう。



保護者の方へ

<診断及び登校許可証明書について>

お子様が、出席停止の感染症(水痘、流行性耳下腺炎、プール熱(咽頭結膜熱)、インフルエンザ等)で欠席する場合、原則として、登校する際に医師の「診断及び登校許可証明書」を学校に提出する必要があります。岡崎市外の病院を受診される場合、有料となることがあります。「診断及び登校許可証明書」も無料で作成してくださる、岡崎市内の医療機関の受診をおすすめします。また、医師より出席停止の判断をされた場合は、学校へ御連絡をお願いいたします。

