



ほけんだより

常磐南小学校
保健室 3がっ

おうちの人と
一緒に読んでね

少しずつ暖かくなりはじめ、やわらかな春の日差しを感じるようになりました。たくさんのおもいでいっぱいとなった1年も、締めくくりの時期です。

4月から、それぞれ学年が上がり、6年生は中学校へ。みんな、新しいステージで、心も体も、さらにステップアップして成長していくことでしょう。そのためには、病気をやけがをせず『元気』でいることがかせませません。「病気にならないために」「けがをしないために」どうすればよかったかな？ 来年度も元気いっぱい過ごせるように、健康生活の反省をしましょう。

3月の保健目標は・・・**1年の健康をふり返ろう** です！



自分ができていることをチェックしてみましょう♪

チェックが10個以上だった
→すばらしい！
チェックが8個以上だった
→おいしい！あとすこし！
チェックが7個以下だった
→少しずつできるように
がんばろうね！

- 早起きはしていますか？
- 朝ごはんをしっかり食べていますか？
- 運動をしていますか？
- 早く寝ていますか？
- 毎日、うんちをしていますか？
- きらいなものも食べるようにしていますか？
- 手洗い・うがいをしていますか？
- 歯みがきを1日3回していますか？
- ゲームを長い時間していませんか？
- お風呂できれいに体を洗っていますか？
- 友だちと仲良くしていますか？
- 1年間、笑顔で過ごせましたか？

自分の健康生活を見直してみようか？
来年度にむけて、なりたい自分を考えて、行動できるといいですね！





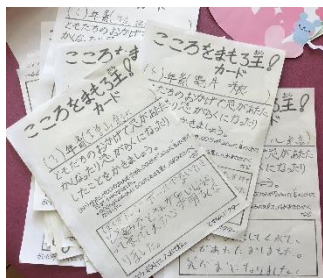
おうちの方へ

ときなんドクター(保健委員会)～^{おう}こころをまもろ王[？]～

後期ときなんドクターの子どもたちが、学校から、いじめ・悪口をなくし、みんなの心の健康を守りたい！という思いで、アイデアを出し合い、『こころをまもろ王[？]』を企画、実行してくれました。

『こころをまもろ王』活動とは・・・2月14日(月)～3月4日(金)までの期間、友だちのおかげで、心があたたかくなった、心が楽になったエピソードを、「こころをまもろ王カード」に記入、ポストに投函してもらいます。集まったカードは、すべて掲示し、その中から、ときなんドクターが、とくに良いなと感じたものを、お昼の放送で発表するという活動です。

周りの子の良い面を発見し、それを全校児童に伝えることで、みんなの心があたたまる素晴らしい取り組みになりました。



お昼の放送で発表



集まったカードで
掲示板を作成

〈エピソードを一部紹介します〉

- ・友達が、先生に大きな声で挨拶をしているのを見て心があたたかくなりました。(6年生)
- ・僕が、体育で立っていた時、友だちが励ましてくれて、心があたたかくなりました。(3年生)
- ・友達が、良い言葉を使っていて、心があたたかくなりました。(1年生)
- ・私が悲しんでいる時に、友達が「お前のせいじゃないよ。」と言ってくれて自信を持ってました。(5年生)
- ・私が1人である時に、友達が、話をきいてくれて、相談にのってくれて、心があたたかくなりました。ありがとうございました。(2年生)
- ・私が、具合が悪かった時に、友達が「大丈夫？」とやさしく聞いてくれたので、心があたたかくなりました。(4年生)

1年間ありがとうございました

早いもので、今年度も残すところあとわずかとなりました。保護者の皆様には、「体温・健康チェックカード」や新型コロナウイルス等感染症の予防、「すっきり！生活チャレンジカード」など学校保健活動にご協力いただき、誠にありがとうございました。来年度も、子どもたちが健やかに学校生活を送ることができるよう努めていきたいと思っております。引き続き、よろしくお願いいたします。