

げんき！太田郷っこ



おたごうしょう
太田郷 小
ほけんだより
No. 20
H29. 3. 22
文責：杉本

3月の保健目標 **3月の保健目標** **耳を大切にしよう。** **1年間の健康生活を振り返ろう。**

6年生のみなさん卒業おめでとうございます。1～5年生はもうすぐ進級ですね。

来年度も元気いっぱい過ごせるように、生活の振り返りをしましょう。

これからも健康に過ごすために...

① 早寝・早起き・朝ごはん

→健康なからだは、規則正しい生活リズムで作られます。

② 自分の大切なからだを守る

→交通事故、思わぬ事故を防ごう。病気を予防するためにも、手洗い、うがいをしっかりと。

③ 自分を信じる

→何か困ったときにも自分を信じて、一人で悩まず誰かに相談しましょう。

健康生活のふりかえりをしよう ～1年間元気に過ごせたかな？～

| | | | | |
|--|------------------------------------|---|--------------------------------------|--|
| <p>早寝・早起きをした (はい・いいえ)</p> | <p>朝ごはんを毎日食べた (はい・いいえ)</p> | <p>手足のつめはいつも短く、清潔にしていた (はい・いいえ)</p> | <p>むし歯を治した、むし歯はなかった (はい・いいえ)</p> | <p>毎日歯みがきができた (はい・いいえ)</p> |
| <p>ハンカチ、ティッシュは毎日持っていた (はい・いいえ)</p> | <p>大きなけがや病気はしなかった (はい・いいえ)</p> | <p>外で元気に、からだを動かした (はい・いいえ)</p> | <p>うがい・手洗いがしっかりできた (はい・いいえ)</p> | <p><はいの数> 8～9こ：あなたはとても健康にすごせました。 5～7こ：この調子でがんばろう 3～4こ：もう少しできることはないかな？ 0～2こ：生活を見直してみよう。</p> |

保健室の1年間

今年1年の保健室利用の様子です。4月8日～3月17日まで。

今年は、昨年度に比べて病気での来室、出席停止が多かったです。

| | | | |
|--|---|---|---------------------------------|
| <p>○ けがをして利用した人数</p> <p>のべ 1575人</p> | <p>○ 病気をして利用した人数</p> <p>のべ 1027人</p> | <p>○ むし歯の治療が終わった人</p> <p>150人/211人中 (70%)</p> | <p>○ けがで病院受診した人数</p> <p>50人</p> |
| <p>○ 保健室来室が多かった月</p> <p>6月のべ382人</p> <p>2番目に多かったのは5月のべ303人</p> <p>1番多かったのは、9月26日・5月20日 31人</p> <p>3番目に多かったのは、5月18日 28人</p> | <p>○ 欠席が多かった月</p> <p>1月のべ541人 (出席停止285人)</p> <p>1番多かったのは、1月24日67人</p> <p>○ 出席停止 のべ 264人 うちインフルエンザ 145人</p> <p>今年インフルエンザA型がはまりました。</p> | | |

ある日のできごと

6年生のみなさん卒業おめでとうございます。

1年間で心も体も成長したことと思います。みんなの夢は無量大。どのような未来になるかはこれからの生活次第です。楽しみですね。春休み新たな目標を見つけて、4月10日からの新しい学年のスタートに臨みましょう。

今月のまほうの言葉

明日は失敗のない常に新しい日 赤毛のアン

平成29年度を明るく、前向きに過ごしていくために… いままでの「魔法の言葉」特集

★人生において 最も大切な時 それはいつでも今です (書家 相田 みつを)

★いちばんいけないのは じぶんなんかだめだと思いきむことだよ (ドラえもん)

★自分の夢、そんなに簡単に諦められるかって話でしょ (本田 圭佑サッカー日本代表)

★「君はこの先 何度も転ぶ でもその度に立ち上がる強さも君は持っているんだよ」 (ドラえもん)

★一生は一度しかないから だから僕は僕の人生を精一杯生きる。(まんが 花田少年史)

★「勉強するから何をしたいかわかる 勉強しないから何をしたいかわからない」 北野武 (ビートたけし)

♪ もし自信をなくしてくじけそうになったら、いいことだけいいことだけ思い出せ。(歌: あんぱんまん体操)

★「優しい言葉は、たとえ簡単な言葉でも、ずっとずっと心にこだまする」 (マザーテレサ)

★ 何もない平和な日が、かけがえのない1日だと、常に思える自分でありたい。(書道家 武田双雲)

★「僕らの前にはドアがある いろんなドアがいつもある ドアを大きく開けてみよう 広い宇宙の世界へ」(作家: 五木寛之)

★「私がこの世に生きてきたのは 私でなければできない仕事があるからなんだ」(書家 相田みつを)

★「一度でもあきらめてしまうとそれが癖になる。絶対にあきらめるな」(バスケット選手 マイケル ジョーダン)

★すぎたことをくやんでも、しょうがないじゃないか。 目はどうして前についていると思う? 前向きに進んでいくためだよ。(ドラえもん)

★やってみて「ダメだ」とわかったことと、はじめから「ダメだ」と言われたことは、違います。(イチロー)

★「人から言われることがなくなったら現状に甘えてしまう。厳しいことを言ってもらえるだけ幸せ。」 (サッカー選手 三浦知良)

★「過去のことを振り返ってばかりいたんですが、ふと目の前の目標に集中したら嫌なことは消えていきました。」(テニスプレーヤー 錦織 圭)

★ 知らないのは罪 知ったかぶりをもっと罪 うそを言うのは、もっともっと罪 (水俣病語り部 杉本 栄子さん)

★「人にできて、君にできないことなんてあるもんか。」 (ドラえもん)

★「今」この瞬間を大切に生きる。それが自分への挑戦であり、明日への道へと続いていく (元フィギュアスケーター 荒川 静香)

★「100回たたくと壊れる壁があったとする。でもみんな何回たたけば壊れるかわからないから、99回まで来ていても途中であきらめてしまう。」(元テニスプレーヤー 松岡修造)

★「できなくてもしょうがない」は、終わってから思うことであって、途中でそれを思ったら、絶対に達成できません。(野球選手 イチロー)

★「負けたことがある」というのがいつか大きな財産になる。(まんが 「スラムダンク」より)

★「一生懸命だと知恵が出る。中途半端だと愚痴が出る。いいかげんだと言い訳が出る」(戦国武将: 武田信玄)

★「その日をちゃんと生きること。人生にこの日は一度しか訪れない。」 (エリック・クラブトン)

★ 自分を元気づける一番の方法は、誰か他の人を元気づけてあげることだ。(マーク・トウェイン)

★ どんなに勉強ができなくても どんなにけんかが弱くてもどこかに君の宝石があるはずだよ。 その宝石を磨いて磨いて、魂をピカピカにしてみせてよ。(ドラえもん)

★ 努力する人は希望を語り、怠ける人は不満を語る。(作家 井上靖)

★ 今の頑張りは必ず未来への力になる。(サッカー選手: 本田圭佑)

★ 人から言われてやった練習は努力とは言わない まんが「MAJOR」 茂野 吾郎

★「なやんでるひまに、ひとつでもやりなよ。」 (ドラえもん)

★「あきらめたらそこで試合終了ですよ。」 まんが「スラムダンク」より

★ 人を信じよ しかし その百倍も 自らを信じよ (手塚 治虫)

★ だいじょうぶ。明日になれば今日は昨日。(smap 中居正広)

★「今をたたかえない者に、次や未来を語る資格はない」

(サッカープレーヤー: ロベルト・バジジョ)

★「あんなにしてやったのに 「のに」がつくとぐちがでる」

(書家 相田 みつを)

