

おうちの人といっしょに読みましょう。



令和6年
3月14日
宮地小学校
保健室
文責：鳥江

風は冷たいですが、少しずつ春らしい暖かな日差しも感じられるようになってきました。今のクラスでの生活、そして6年生と過ごせる時間も残りわずかとなりました。限られた期間の中で、6年生にたくさんの「ありがとう」をつたえられるといいですね。



ねんかんけんこう す
1年間健康に過ごせましたか？できたことに○をつけてみよう。いくつ○がついたかな？

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた	<input type="checkbox"/> 勉強するときはいい姿勢を心がけた
<input type="checkbox"/> 食後に歯みがきをした	<input type="checkbox"/> ひと口30回噛んで食べた
<input type="checkbox"/> バランスよく食べた	<input type="checkbox"/> 夜ふかしをしなかった
<input type="checkbox"/> 休みの日も早起きした	<input type="checkbox"/> 食べすぎに注意した
<input type="checkbox"/> ケガに気をつけて過ごした	<input type="checkbox"/> 元気にあいさつできた



0～4個：できなかったことから1つえらんで、今日からやってみよう！
5～8個：もう少しがんばれそうですね。新しい学年では全部に○がつくといいですね。
9～10個：素晴らしい！新しい学年になっても続けてくださいね。

しょうがっこう ほけんしつ わんかん
宮地小学校 保健室の1年間 (3月10日まで)



あめ ひ や あつ ひ は、どくしょ などを楽しみながら、室内でも有意義に過ごせるといいですね。



こころ 心がザワザワするときは…

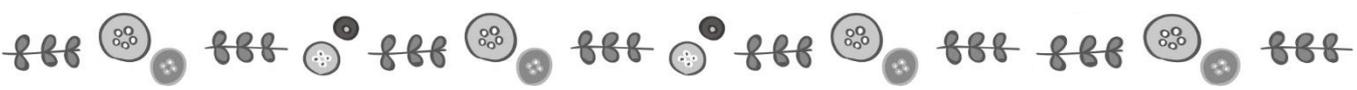
卒業や進級、進学の季節は、「さようなら」と「こんにちは」がいっぱい。毎日が慌ただしくて、気持ちが落ち着かない人もいるでしょう。そんなときは、できるだけ自分らしくいられるように、自分なりのリラックス方法で乗り切りましょう。心がほぐれたら、元気に活動する力がきっとわいてきます！

- ★おススメのリラックス方法
- 好きな音楽を聴く
 - 好きなおやつを食べる
 - スポーツを楽しむ(体を動かす)
 - 絵を描く
 - お風呂にゆっくり入る
 - たっぷり眠る



はるやす す かた 春休みの過ごし方

<p>は 歯の治療は済んでいますか？ ほかに気になるところがあれば治療しておきましょう。</p> 	<p>る ルーズな生活にならないよう休み中も早寝早起きをつけ、朝食もきちんと摂りましょう。</p> 	<p>やす やりすぎないようにスマホは使用時間を決めて守りましょう。たまには電源オフの日も！</p> 	<p>す ストレスがたまっていますか？ 休みを利用して上手に気分転換をはかりましょう。</p> 	<p>み 身のまわりを整理し、新年度を快適な状態でスタートできるようにしておきましょう。</p> 
---	--	---	---	---



保護者の皆様へ

1年間、保健室経営に対し、様々な面でのご協力ありがとうございました。昨年度に引き続き今年度も「早寝・早起き・朝ごはん・歯みがき いきいきウィーク」を3回実施しました。お忙しい中、コメント欄の記入など、本当にありがとうございました。保護者の皆様の日々のお声掛けが健康教育の要となります。これからも、子ども達が自分で規則正しく、健やかな生活を実践できるように取り組んでいければと思います。年々、子ども達がメディアにふれる時間が長くなり、視力低下や睡眠不足による心身の疲労。感情コントロールの難しさが懸念されています。また発達特性からの困りを抱えられている子ども達も多くなっています。どうかご家庭だけで悩まず、保健室も共に歩いていければと思います。来年度にはなりますが、カウンセリング等をご希望の際も、お気軽に御相談ください。



4月には健康診断が始まります。今年度中に見つかったむし歯などの疾病は、ぜひ春休みを使って受診しておいてください。子ども達の健やかなスタートを応援しています。