

## 卒業おめでとう～最後の保健のお話です～

心ってなに？



はったつ

体がだんだん成長するように、心もだんだん発達していきます。勉強したり（見る、覚える、学ぶ、考えるなど）、人とかかわったり（遊ぶ、話す、がまんする、感じるなど）、なやんだり（不安、迷いなど）、自分を好きになったり（自分をほめる、自信をもつ）、自分の気持ちを大切にしたり…と、心は感じたり、考えたり、他の人とかかわったりすることで発達していきます。

心には、たくさんの働きがあって、一人ひとりに違いがあります。自分の気持ちを大切に、他の人とよい関係をもつようにしましょう。

「あたたかいことば」をつかってほしいな…



えいきょう

わたしたちが使う「ことば」には、相手の心に影響をあたえる大きな力があります。例えば、ことばは人を幸せにしたり、楽しい気持ちにさせたりします。逆に、人をおこらせたり、悲しい気持ちにさせたりもします。人を傷つけることもあれば、人をいやすこともできます。

周囲の人がつかっていることばの中に、「うるさい」「うざい」「ばか」「死ぬ」「あっちに行け」なんていうおそろしいことばはありませんか？そんなことばは、鏡に映った自分に向かって、絶対に言いませんよね。自分自身には言わないことばを平気でお友だちに言っている人を見かけます。とても悲しいことです。

「言われてうれしいことば」と「言われたら悲しくなることば」がありますね。「すてきね」「上手ね」「がんばっているね」「さすがだね」「楽しいね」「うれしいね」「おいしいね」「ありがとう」「ごめんね」…など、自分が人に言われてうれしいことばは、「あたたかいことば」です。

あたたかいことばは、だれとでも仲良くできる「魔法」のことばだと思いませんか？

みなさんはこれから中学校へと進みます。中学校でもたくさんの人と出会うことでしょう。友だちをたくさんつくり、思いやりの心をもって、心も体もますます成長していったほしいと思います。

水俣市立湯出小学校 養護教諭 坂本知子

そつぎょう

## 卒業おめでとう



せいちょう きろく  
成長の記録



1年生の時、小さかったあなたをはかった記録。

今の1年生みたいに小さかったなんて、もうわすれたかもしれない。

そんなすばらしい成長のあとをふりかえってみてください。  
あなたひとりで大きくなったのではないことも、ちょっとだけ。

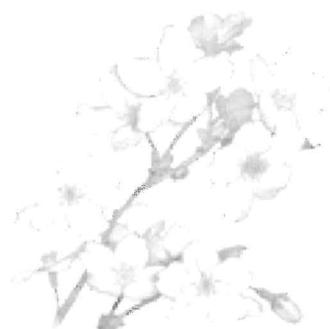


水俣市立湯出小学校 6年

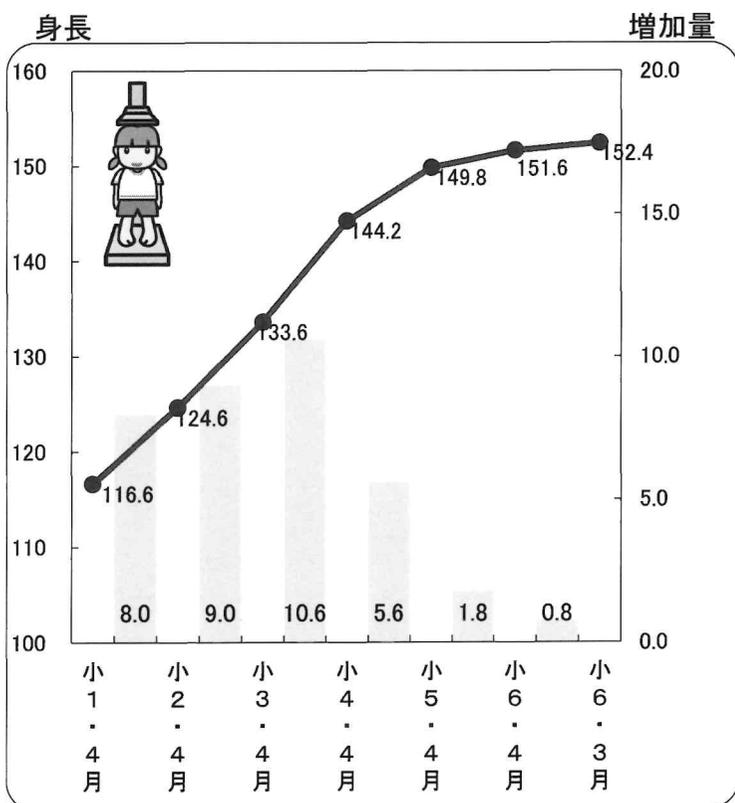
# 卒業おめでとう

6年1組1番

湯出 花子 さんへ



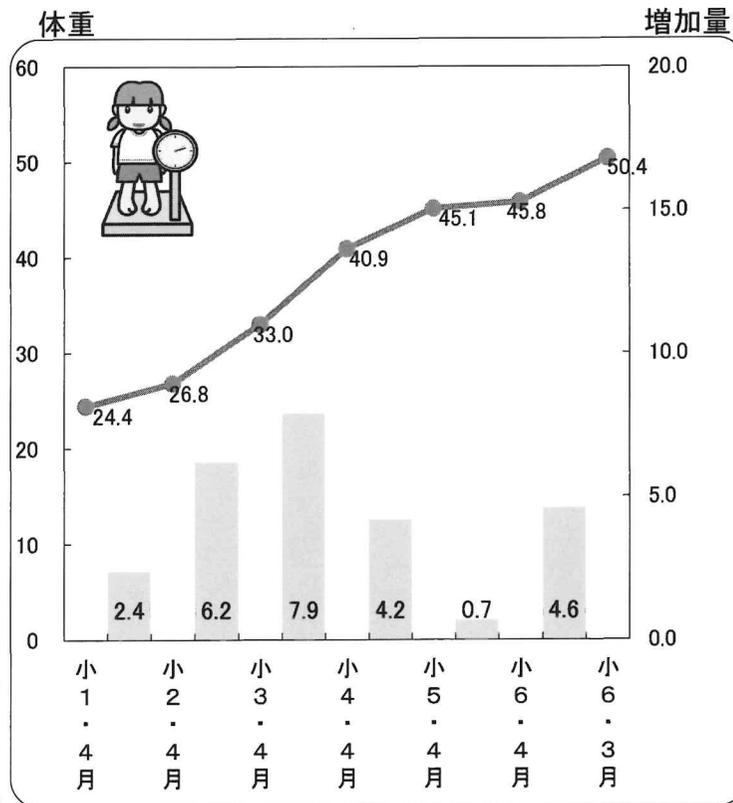
測定月	身長 cm
小1・4月	116.6
小2・4月	124.6
小3・4月	133.6
小4・4月	144.2
小5・4月	149.8
小6・4月	151.6
小6・3月	152.4



- ◆最も増えた1年間は、**10.6** cm伸びました。
- ◆身長は6年間で、**35.8** cm伸びました。

※縦棒グラフは1年間の身長の伸びを示しています。

測定月	体重 kg
小1・4月	24.4
小2・4月	26.8
小3・4月	33.0
小4・4月	40.9
小5・4月	45.1
小6・4月	45.8
小6・3月	50.4



- ◆最も増えた1年間は、**7.9** kg増えました。
- ◆体重は6年間で、**26.0** kg増えました。

※縦棒グラフは1年間の体重の増加を示しています。

# 6年間でこんなに大きくなりました!