

ほけんだより 3月

2023.3.1 四條畷市立岡部小学校 保健室

昼間は暖かい日もあり、春がもうすぐそこまで来ています。

インフルエンザでの学級閉鎖もありましたが、少しずつ落ち着き、感染症での欠席者は少なくなっています。引き続き、手洗い・うがい・睡眠・栄養バランスに気をつけ、体調を整えて過ごしてほしいと思います。

ケガを防ぐために大切なことは「お・か・べ」にあり！

5年生が授業で取り組んだ『ケガの予防』を、保健委員会でも考え、おかべの①「おもいやる」、②「かんしゃする」、③「ベストをつくす」げんきにかえるスタンプラリーを行いました。スタンプラリーの感想を紹介します。



保健委員会「げんきにかえるスタンプラリー」
参加ありがとうございました！！

約140人が参加してくれました。スタンプラリーをするために、業間休み、昼休み、最後は放課後も、大事な時間を使って、準備をしてくれたみなさん、本当にありがとう。

スタンプラリーに参加した感想
きょうも元気に帰ろう！！

- ・どきどきしてたのしいおもいでになりました。(一年生)
 - ・③ベストをつくすのところの、ゆびのおやゆびまげたのがおもしろかったです。(二年生)
 - ・スタンプラリーをするときにみぎがわつうこうできてうれしかったし、たのしかった。これからもみぎがわつうこうしようとおもった。(三年生)
 - ・あらためて学校のルールをかくにんできてよかったです。(四年生)
 - ・楽しく安全について学べたので、これからもやってほしいです。(五年生)
 - ・受付の人たちが明るくてとても元気になりました。
- ありがとうございました。(六年生)



みなお 予防につなげる 見直し・ふりかえり

今年度も、あっという間に3月。6年生は中学校へ、1年生から5年生は学年が上がり、もうすぐ新しい生活が始まりますね。その準備のひとつとしてやってほしいのが、健康の『見直し・ふりかえり』です。

この1年間で、あなたは何かしらの病気やけがをってしまったかもしれません。新年度、それらを予防し、もっと健康にすごすために「手洗いができていなかった」「つかれていた」など、なぜそのとき病気やけがをしたのかをあらためて考え、見直すことがとても大事なのです。

そして、いま調子がよくないところがあれば春休みのうちに受診、できればなおしてしまいましょう。はじめの一歩、元気にふみ出したいですね！



保健室のうれしかった言葉

体調が悪くなって早退した子が、次の日の朝、病院に行っただうだったか、様子を伝えてくれました。とても心配していたので、様子を伝えに来てくれたことをうれしく思い、ほっとしました。

ことば ちから 言葉には力がある

「うざい」「きもい」「バカ」「きえろ」「むかつく」……。これらは心にグサリとささるトゲトゲした言葉で、人から言われたら悲しくなったり、深く傷ついたりします。反対に、「ありがとう」「大丈夫？」「がんばったね」「上手だね」などは、言われると心がほんわかと温かくなりますね。このように言葉には大きな力があり、たった一言でも人をイヤな気分させたり、逆にとても幸せな気持ちにさせたりします。だからこそ、その使い方には気をつけたいものです。普段から自分が言われたらうれしい言葉をたくさん使うようにしたいですね。

今年の健康目標 決めましたか？



まちがいきがしのこたえ