



さくら小学校 保健室 R8, 3月号 No.11

3月はしめくくりの月です。たくさんの経験をしたみなさんは、1年前よりも心も体も成長しているはず。できるようになったことを思い出しながら、新しい1年の目標を立ててみましょう。



ぽかぽかことば

「友達にしてもらったり、言ってもらったりしたことでうれしかったことば」を保健委員会から全校のみんなに呼びかけてハートの紙に書いてもらいました。



「いつもありがとう」「一緒にあそぼう」「すごいね」「大すき」「相談してね」「たよりになるね」「だいじょうぶ？」言われてうれしかったことばがたくさんあったね！今度はまわりの人にとってみてね！



～3月9日はサンキューの日～

ありがとうの 効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。



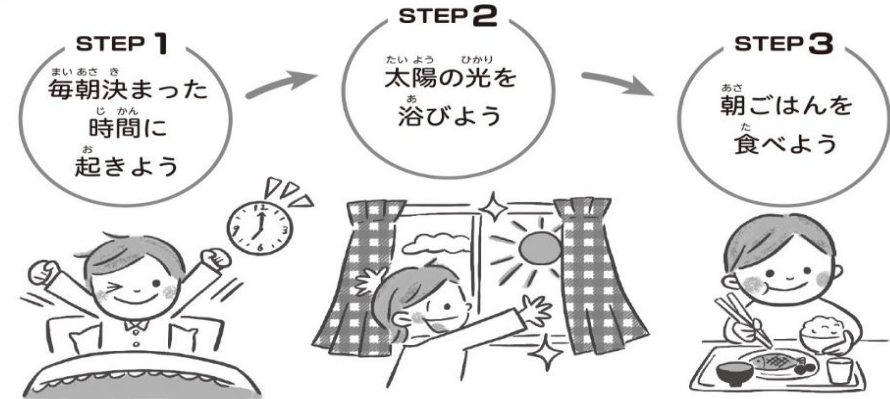
感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
すてきな1日をご過ごせるようにしましょう。

「お世話になったな」「うれしいことをしてくれた」という人が心の中に思い浮かんだら、クラスや学校が離れてしまう前に「ありがとう」の感謝の気持ちを伝えてみましょう。「ありがとう」カードを送るのもいいですね。



けんこうせいかつ はんせい
健康生活を反省しよう
せいかつ
生活をふりかえってみましょう

春休みも生活リズムをつくる朝の3ステップ



「埼玉県学校歯科保健コンクール優良校」「埼玉葛北部学校歯科保健コンクール優秀校」をいただきました。

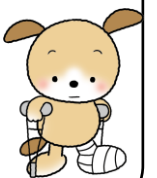
学校歯科保健コンクールはむし歯の早期治療、1人当たりのむし歯の本数、保健委員会の活動等の歯科保健活動が評価のポイントとなっています。

児童保健委員会が中心になり、歯の標語や歯のキャラクターを募集したり、衛生検査や歯みがきチャレンジ、集会を実施したりして全校に歯の大切さを呼びかけています。

歯と口の健康標語では、親子で参加していただきありがとうございます。歯の健康は、脳の発達や全身の発達、体力向上を目指す上でとても重要です。さくら小学校はむし歯の治療100%、給食後の歯みがき100%の「歯のきれいな学校」をめざしていきたいと思います。これからも保護者の皆様のご協力をお願いします。



学校管理下のけがで医療機関を受診した人は、日本スポーツ振興センター災害給付金制度の対象となります。けがをして2年を経過すると時効になってしまいますので、早めに申請することをお勧めします。学校の管理下でけがをした人は、今年度中に医療等の状況の提出をしてください。
※窓口での治療費の本人負担額が1,500円以上の場合が対象となります。わからない場合は、ご相談ください。



みなさんは、世界にたった一人の地球にたった一人のかけがえのない存在です。一人一人が家族にとって大切な宝物です。

だから友達もかけがえのない存在です。友達一人一人のいいところを発見してくださいね。

健康な体づくりの基本は、「早寝・早起き・朝ごはん・歯みがき」の生活リズムです。

「朝、起きること」「朝ごはんを食べること」が一番大事なことです。

一日を元気にスタートして、夢や目標をかなえるために前に進んでくださいね。



おほえておこ

体温計の正しい使い方



① 体温計の電源を入れ、表示部に「L°C」が出たら準備完了



② 体温計の先はわきのくぼみの中心にあてる



③ 下から押し上げるように持ち上げ、わきをしめる

今年度の

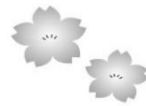
健康通知表をチェック!

この1年間、自分の心や体の健康をどれくらい意識して生活しましたか。今年度の生活を振り返って表に○を書き入れてみましょう。

生活リズム			病気の予防			気持ち					
 早寝早起きをした			 毎日3食きちんと食べた			 外から帰ったら手洗い・うがいをした			 自分なりの方法で気持ちを切り替えた		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる
 週に3回は外で遊んだ			 毎食後と寝る前に歯みがきをした			 気になることがあるときは病院に行った			 友達と仲良くできた		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる

もっと良い来年度を過ごすために!

できていることは続けて、できていないことはできるようにしていくのが◎。
1つチャレンジすることを決めて、そのために何をしたらいいか考えてやってみましょう。
ポイントは、いつもより5分だけ早く寝るなど、まずは小さく始めること。



チャレンジすること

始めの一步

