

3月の保健目標

- ・健康生活の反省をしよう
- ・耳の健康を考えよう

新しい環境に備え 親子で心のケアを

今年度も残りわずかとなりました。この1年でいろいろなことを経験し、心も体も成長した1年だったと思います。引き続き、しっかりと体調管理をして進学や進級に向けて心と体を整えておきましょう。

子どもは「いつもと違う」ことに敏感です。環境が大きく変わる4月を前に、情緒が不安定になったり、いつもより甘えたりすることも。でもそれはがんばろうとするサイン。安心できる時間を増やすことが大切です。

おすすめ心のケア

- ♥ 1日5分でも子どもだけと向き合う
ぎゅっと抱きしめるだけでも、子どもの心はぐっと安定します。
- ♥ 環境の変化を前向きに伝える
「こんなことができるようになるよ」と、未来をポジティブに想像できる声かけが◎です。
- ♥ 保護者の方自身も無理をしない
大人の不安は子どもに伝わりやすいもの。深呼吸をするなど、自分の心を整える時間も大切に。
.....
新しい春に向けて、親子で少しずつ心の準備をしていきましょう。



1年間健康にすごせたかな？

よくできたなら◎、まあまあできたなら○など、お家の方と今年度の生活の様子について振り返りましょう。

- 早寝早起きができた
- 毎日3食きちんと食べた
- 食べ物のすききらいをへらせた
- 元気に運動した
- 外から帰った後、手洗した
- 大きなけが・病気をしなかった
- 友だちと仲良くすごした
- 食後はきちんと歯をみがいた



これまでの生活を振り返り、できなかったところやもっとがんばりたいところがある人は今日からできるようにがんばりましょう！

R8.3.6 現在

保健室の利用者数

6341人



保健室に来た人



多かった症状

- 頭痛
- 腹痛
- 気分が悪い



多かったケガ

- 打撲
- 擦り傷
- 切り傷

けがや体調不良を予防するために、どんな工夫ができるかな？考えてみましょう。

・ろう下は歩こう ・早く寝よう ・ゲームやスマホ時間を減らそう、など

3月9日はサンキューの日



「ありがとう」と口に出していますか。この言葉は、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。

いくつ知ってる？ 感謝の言葉

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

感謝をあらわす言葉たち

ありがとう	いつも頼りにしてるよ
お世話になりました	いただきます
ごちそうさま	また遊ぼう
一緒のクラスでよかった	助かったよ
うれしい	参考になったよ
おかげさまで	元気もらったよ
美味しかったよ	光栄です
	さすが！
	あなたがいるから頑張れる



3月9日は「サンキューの日」。この機会に、日ごろの感謝を素直な言葉で伝えてみるのもいいですね。



この1年間、たくさん子ども達が保健室に立ち寄ってくれました。けがや病気の手当ての他にも「なんとなく〜」とおしゃべりしに来室する子、けがをしている子を保健室に連れてきてくれる子、休んでいる子を気にかけて「大丈夫？」と声をかけてくれる子等、たくさんの元気や優しさにふれることができました。これからも、子ども達が元気に安心して学校生活を送ることができるように、おうちの方と一緒に子ども達のサポートができればと思っています。今年度も、お子様の健康管理へのご協力をいただき、ありがとうございました。