



げんき



はるやす ちゅうも
春休み 中も
しっかり歯を
みがこうね!

ほけんだより NO. 15 R5. 3. 22 川本南小学校保健室



ねんせい 6年生のみなさん そつぎょう ご卒業おめでとうございます!



6年生のみなさんはいよいよ卒業です。これまで以上に健康に気をつけながら、自分の「夢・目標」を普段から意識して、「なりたい自分」へと近づいてほしいと思います。



春休みは新しい学年への準備として大切な休みとなります。『早寝・早起き・朝ごはん』の生活リズムをくずさずに、元気に新年度の第一歩をふみ出せるようにしましょう。

6年間の成長記録

こんなに大きくなりました!



みなさんが小学校生活の6年間で身長・体重がどのくらい大きくなっているかを記録したカードを配布します。

記録をつけていて、みなさんはこんなに大きくなったんだ!とおどろきました。

中学生になり、これからますます心も体も大きく成長することでしょう。

中学校は、小学校生活の半分の3年間と短いですが、これからの人生にとってとても大事な時期です。心と体を大切に、Withスマイルで過ごしてくださいね。

☆表紙にあるリボンの長さは、6年間で伸びた身長の高さをあらわしたリボンです。人それぞれ伸びた長さは違うのでリボンの大きさが違います。伸ばして長さを見てみましょう。

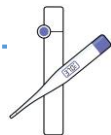


中学生になる前に・・・

春休みチェック!!

〇メガネの度をチェック〇

黒板の字を見るとき、メガネをかけていても見えづらかったり、目を細めて見ていたりいませんか?度があっていないままだと今よりも目が悪くなったり、目がつかれてしまったり、吐き気や頭痛、肩こりが出てきます。今、見えづらいつと感じている人は、春休み中に度のあったメガネを用意しましょう。



春休み中も感染症対策忘れずに!

健康観察カードは春休み中も忘れず記入し、入学式の日に中学校へ提出してください。

798人

けがで保健室を利用した人数です。ちょっとした不注意で起こるけがを減らしていきましょう！

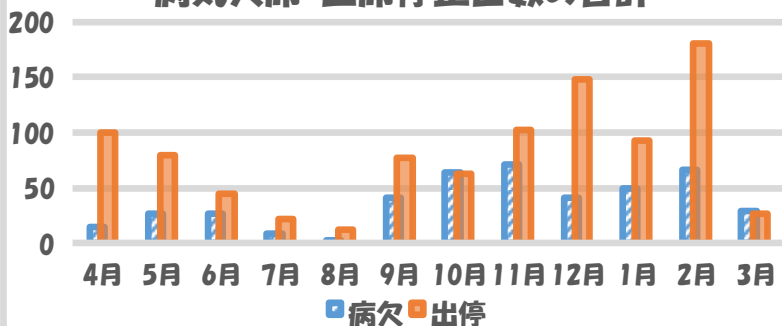
一番多かったけがは、だぼくでした。

263人

病気で保健室を利用した人数です。どうして体調が悪くなったのか自分の生活をふりかえることが大事ですね。

一番多かった症状は、頭痛でした。

病欠欠席・出席停止日数の合計



0日

全校児童が登校できた『ニコニコデー』の日数。残念ながら、今年度のニコニコデーは0日でした。来年度は目指せ！30日！



R5.3.14 現在

祝 埼玉県学校歯科保健コンクール優良校受賞！

川本南小は今年度の埼玉県学校歯科保健コンクールで優良校を受賞しました。学校歯科医の藤野先生のご指導の下、むし歯予防のためのフッ化物洗口や歯・口の健康づくりの取組、児童保健委員会やPTAの活動、ご家庭の歯科保健に対する意識の高さ、全校の永久歯のむし歯の本数が大変少ないこと、治療率の高さなどが評価されました。



保護者の方へ

保護者の皆様には、今年度も朝の健康観察を始め、感染症対策にご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。

1年間、保健室から子どもたちが元気に学校生活を送ることができるようにお手伝いをさせていただきました。そして、様々な経験を通して成長していく子どもたちからたくさんパワーをもらいました。

保護者の皆様には、6年間、学校保健行事等にご理解とご協力をいただき本当にありがとうございました。

『性に関する指導』

かけがえのない命・大切な自分 そして おも 思いやり



性に関する指導へのご協力ありがとうございました。心身の発達や生命の尊さを理解し、自分の存在を大切に思うとともに周りの人を思いやり、豊かな人間関係を築いてほしいと願っています。

ねんせい * 1年生

『男子・女子』

* おうちの人へのお手紙より *
男の子と女の子のちがうところは「せいき」とわかりました。せいきはとてもだいじなのでらんぼうにしたり、いやがることはしないようにします。これからもじぶんやおともだちをたいせつにしたいです。



ねんせい * 2年生

『おへそのひみつ』

* おうちの人へのお手紙より *
おへそは、ぼくがおなかのいた時にお母さんとつながっていたしるしなんだと分かりました。赤ちゃんのはじまりはとても小さくて、ぼくはお母さんのおなかの中に280日もいたなんてびっくりしました。お母さんは生むときも生まれる前も大変だったんだなと思いました。



ねんせい * 3年生

『わたしたちのいのち』

* おうちの人へお手紙より *
お母さんが持っている命のもとと、お父さんが持っている命のもとがいっしょになって赤ちゃんのたまごになるということをはじめてしました。

これからも命を大切にして、命のバトンをつないでいきたいし、自分の命と同じように友だちも大切にしたいです。





ねんせい * 4年生

たいせつ じぶん 『大切な自分をまもろう』

じどう かんそう * 児童の感想より *

プライベートゾーンの意味やプライベートを守るためにはいけないことや自分が気をつけることが分かりました。

自分の体が一番大切なものと分かったので、困ったときは大人の人に相談して、一人でなやまないでこれからも自分の体を大事にしていきたいです。



ねんせい * 5年生

こころ たいせつ し 『心をコントロールすることの大切さを知ろう』

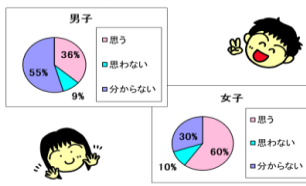
じどう かんそう * 児童の感想より *

前頭葉が発達することで心が発達することが分かりました。

思春期になると心のコントロールが難しくなってくるので、イライラしても、心を落ち着かせ、相手の気持ちを考えながら友達や親と接していきたいです。



自分の体が大人に近づいてきたと思いますか？



ねんせい * 6年生

いのち いたい 『すてきな命、かがやく命』

じどう かんそう * 児童の感想より *

妊娠のしくみや赤ちゃんの生まれ方、「生きる力」をたいせつにするためにすると良いこと(ホットタイム)を作ったり、心配だったら相談したりなどという息ぬきが必要だということを知りました。

じどう かんそう * 児童の感想より *

助産師の仕事や赤ちゃんが産まれてくるまでにはとても時間がかかること、赤ちゃんの人形を持ってみて頭がとても重いことを知った。産まれてくる時の話を聞いて頭の骨をずらしたり、体を回しながらでてくると知ってびっくりした。



「生きる力」を大切にするために

- ・ホッとするときを大切に
- ・心配な時は相談する
- ・自分の気持ちを伝える
- ・イヤな時、イヤなことは伝える
- ・怖い!と思ったら逃げる

