



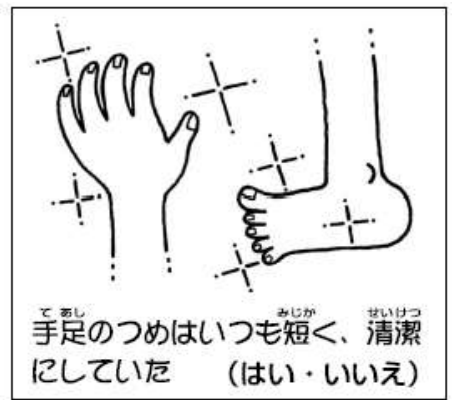
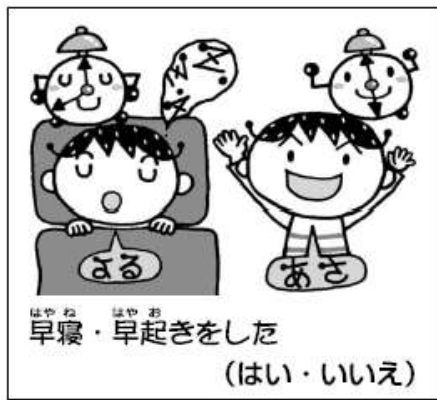
ほけんだより

令和6年3月21日
練馬区大泉第六小学校
保健室

今年度が終わろうとしています。冬に付いたつぼみがふくらんで、今にも咲こうとしているように、皆さんもこの一年で本当に大きく成長しましたね。春休みが終われば、新しいお友達や先生たちと出会い、新しい生活が始まります。よいスタートを切るためにも、春休みのうちに準備をしっかりとしておいてくださいね。



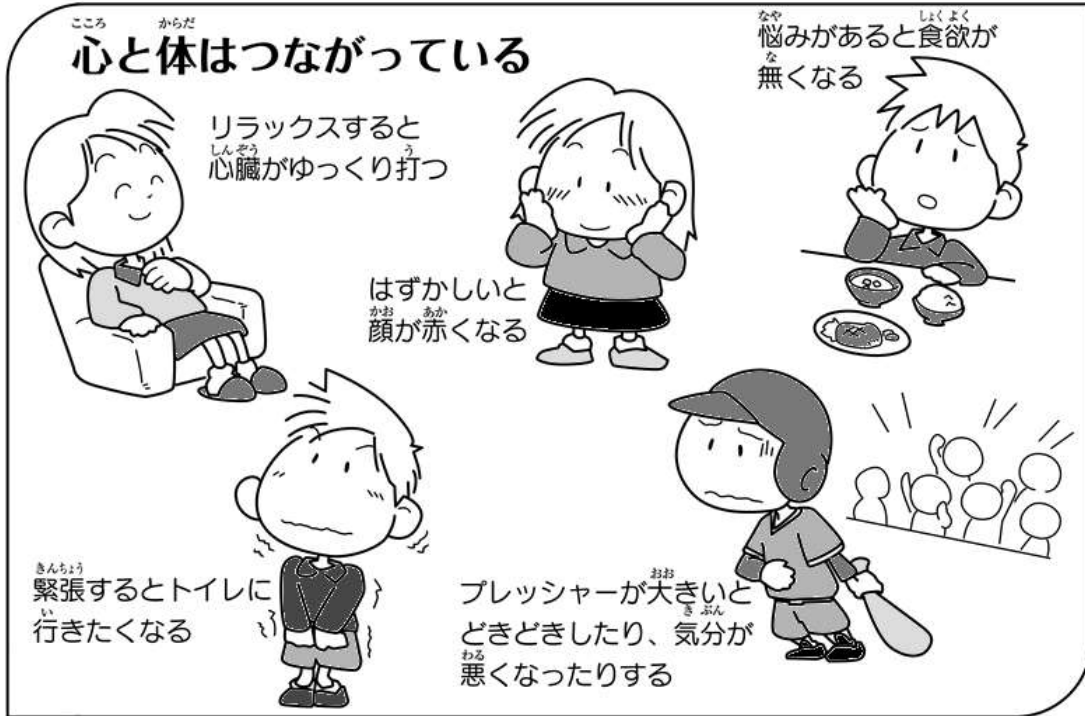
この一年間をふり返ろう



「はい」が8～9コ……あなたは、とっても健康にすごせました。立派です。
 「はい」が5～7コ……健康にすごせました。この調子でがんばろう。
 「はい」が3～4コ……まあまあ健康にすごせました。もう少しできることはないですか？
 「はい」が0～2コ……自分の生活を見直してみよう。

健康にすごすということとは？

この一年、あなたは「健康」に過ごせましたか？体が元気なことだけが健康ではありません。心が元気なこと、周りの人と仲良く過ごせていること、目標に向かって頑張れること…心も体も元氣ややる気に満ちあふれていることが、本当に「健康」ということなのです。

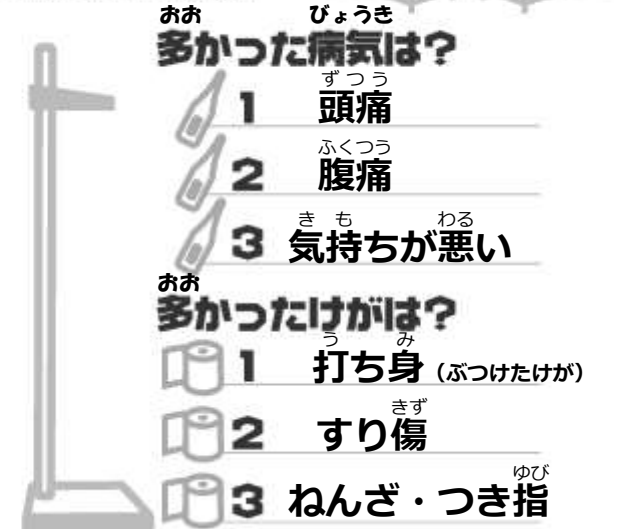


心と体の状態は大きく関係しています。体を大事にするのと同じように、心も大事にしてあげてください。自分を大事にすることが健康につながっていきます。

成長の記録をわたしました

6年生に卒業のお祝いに、1年生の4月と6年生の1月の身体計測の記録を比べた成長の記録を渡しました。この6年の間に、多い子ではなんと40cm身長が伸びている子も…！！一緒に1年生の4月の身長分のリボンもプレゼントしました。作っている間、こんなに小さかった子たちが今みたいに大きく立派になったんだなああと、小さかったみんなを想像して、改めて6年間の成長を嬉しく思いました。卒業、本当におめでとうございます！！

1年間の保健室利用状況



なんもん あたま かい てん
 何問？ 頭の回転コーナー
 難問？



◆ 一年間の生活をふりかえって、表彰状をおくりします。
 学校を一日もお休みしなかった人には、読めると思つのですが……。

さて、なんと書いてあるでしょう？



ヒント：「やすみ」がないという事は……。

ひょう しょう じょう
表 章 状

み あ や な や た す は み
 け み ん や こ や う す な
 す い ち や ね み ん み が
 お く み れ ま し や た ね
 や お み め で す や と う

様

保健室

こたえ：「あなたは けんこうな いちねんが おくれましたね おめでとう」「やすみ」がなかったということは、「や」「す」「み」の文字をとって読めばいいのです。

春休みを安全に過ごすために

日に日に暖かくなる春は、進学や進級に向けて慌ただしくなると同時に気分が開放的になる時期でもあります。春休み中、犯罪や事故などの被害に遭わないように、安全に過ごすための約束事を家庭で確認しておきましょう。



★お出かけするときのお約束★

●出かけるときはおうちの人に伝える

〇〇ちゃんと
△△公園に行ってくる
5時に帰ってくるね

誰とどこへ行き、何時に帰ってくるのかを必ずおうちの人に知らせて出かけます。

●防犯ブザーを持ち歩く

防犯ブザーは、大きい声を出す代わりに大きな音で相手を驚かせ、その際に逃げるためのものです。

●知らない人についていかない

〇〇ちゃん！
おうちの人
が事故にあったから
ついてきて！

たとえ声をかけてきた人が、自分の名前やおうちの人を知っていても、ついていってはいけません。

●一人にならない

一人でいるときに狙われやすいので、人通りの多い道やお店のある道を選びます。

●周りをよく見て歩く

ぼんやり歩かず、近づいてくる人や車に早め気が付くことができるように注意します。

●危険な場所で遊ばない

路上や駐車場は遊ぶ場所ではありません。子供だけでは行ってはいけない場所も確認しましょう。

安全に過ごして新学期また元気に学校にきてね！