

ほけんだより 3月

令和7年3月1日
練馬区立泉新小学校
校長 宮崎 晴美
養護教諭 森 範子

新年度まであと少し。たくさんの思い出が詰まった一年間も締めくくりの時期です。この一年を振り返って、何が一番に思い浮びましたか？楽しかったのはどんなことでしょうか。3月9日はサンキューの日。もしも今、心の中に「お世話になったな」「嬉しいことをしてくれたな」という人が浮かんだら、クラスや学校が離れてしまう前に気持ちを伝えておきたいですね。

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。

健康になる

ポジティブになる



幸せになる

人間関係が
良くなる

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

新学期ストレスに要注意

心の見守りをお願いします



どの子も一年間、よくがんばりました。もうすぐ進級・進学。新しい学校・新しいクラスについて、おうちでもお話をしているかもしれません。ただ、新たなスタートというポジティブな変化もストレスとなることがあります。

いつもは見られない様子が急に現れたらストレスサインかもしれません

例

- 怒りっぽくなる
- 甘えん坊になる
- 分離不安で大泣き
- チックや吃音が出る
- 指しゃぶり
- 発熱などの体調不良 など

気持ちを受け止め、意識的に一緒に過ごす時間を持つことで、徐々に落ち着いてくることもあります。気になる点があるときはご相談ください。



保健室1年間の記録



1年間の保健室の来室者数です。
一番多かった来室の症状は、転倒などによる打撲の症状です。
泉新小のみなさんは休み時間に外で思いっきり遊ぶ姿が多く見られます。
そのため、けがの症状が多くなっています。

(2月21日までの集計)



音の通り道をたどってみよう

音がなると耳が聞き取り、その音が聞こえてくるよね。
どうして音が聞こえるのかな？
音のオトンと一緒に耳の中を探検して、その秘密を見てみよう。

