



保健だより

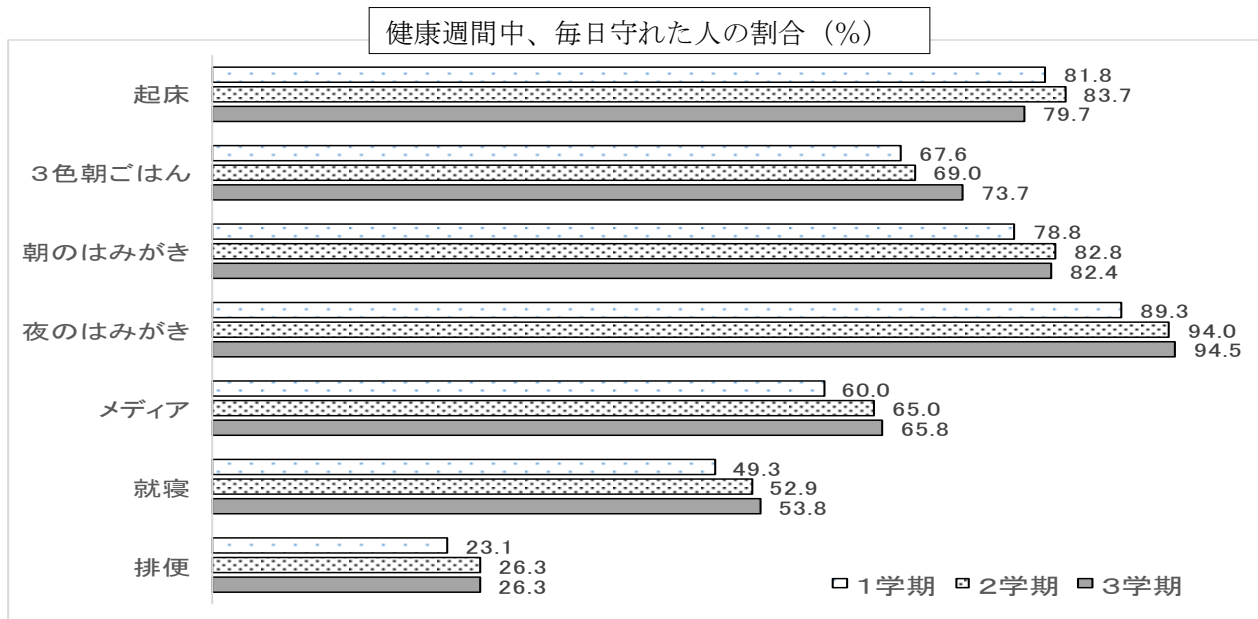
令和4年3月9日
尾張旭市立東栄小学校

健康週間の結果をお知らせします

3学期の健康週間では、起床以外の項目は、1学期や2学期よりも目標を守ることができました。意識して過ごすことができたと思います。特に「3つの色の朝ごはん」を毎日食べてくることができた人が、ぐんと増えました。

健康週間はたった4日間ですが、この週間で意識して過ごすことで「すっきり目覚めた」「学校で集中することができた」等と感じたり気づいたりすることができれば、継続して意識して過ごすことができると思います。

来年度も、自分で目標を立て考えて行動できるよう、自律の練習として健康週間を行いたいと思います。



3月9日は「サンキューの日」 感謝を伝え合おう

「感謝される喜びを体験すれば、自ら進んで貢献をくり返すだろう」は、オーストリアの心理学者、アルフレッド・アドラーの言葉です。書店で「アドラー心理学」等アドラーに関する書籍を目にされた方もみえると思います。

お子さんにとってほめられることはうれしいものです。でも、同じ目線に立って感謝を伝えてもらえる「ありがとう」は、もっとうれしいです。そして、たくさん「ありがとう」と言われるほど、人にも優しくなれるのではないのでしょうか。

3月9日は「サンキューの日」です。ぜひ、家族で感謝を伝え合いましょ。



「ありがとう」の言葉と気持ちを伝えよう!

体温記録表について

<1年生～5年生>

春休みの期間も、体温を測り記録してください。4月7日の始業式の朝も体温を測って登校するようお願いいたします。新年度、連絡帳が新しくなる方は、配付してある体温記録表を新しい連絡帳に貼りなおしてください。

<6年生>

春休み用の体温記録表を後日配付します。東中へ進学される方は、入学式の朝に必ず検温し、春休み用の体温記録表に結果を書いて、担任に提出してください(東中からその旨の連絡がありました)。

東中以外に進学される方は、進学先の学校の指示に従ってください。

3月ほけんもくひょう 「自分の生活を見直そう」

日ざしが暖かく感じられるようになってきました。6年生は卒業、1～5年生は今の学年が最後の月です。1年間の生活をふりかえり、残り少ない日々を元気にすごしましょう。

1年間をふりかえりましょう！ <できたものに○をつけましょう。>

からだチェック

- () 病院でみてもらうけがは、しなかった
- () 体調をくずして学校を休んだり、ほけんしつで休んだりしなかった
- () 「ちりょうのおすすめ」をもらったところは病院でみてもらった (もらっていない人は○)



生活リズムチェック

- () はやね、はやおきができた
- () 毎日、朝ごはんを食べた
- () ほうかは、すすんで外であそんだ



えいせいチェック

- () 毎日、朝とよるに歯をみがいた
- () ハンカチをいつも持っていた
- () 手あらいをきちんとした



こころチェック

- () 自分勝手なことを言ったり、すぐにおこったりしなかった
- () しんせつにしてもらった時に「ありがとう」と言うことができた
- () まわりの人に、しんせつにすることができた。



かんせんよぼうチェック

- () マスクはきちんとかけることができた
- () 毎朝体温をはかり、カードにきろくすることができた
- () 給食の時間は、おしゃべりせずに「もく食」することができた



自分で、自分をほめてあげよう！（がんばったことを書きましょう。）

