

ほけんだより



保護者のみなさま
東栄小
令和5年3月9日

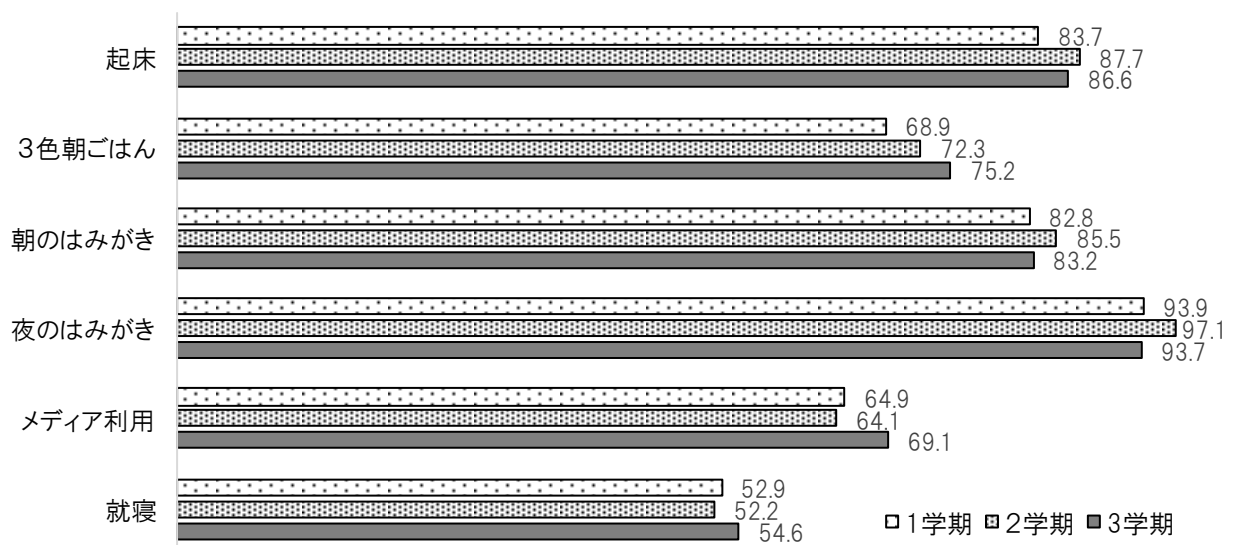
健康週間の結果をお知らせします。

年に3回の健康週間では、保護者のみなさまにご協力いただきありがとうございました。児童の反省や保護者のコメントから、ご家庭の様子や、保護者の思いを知ることができました。

3学期の健康週間では、3つの栄養バランスのよい朝食を食べた人や、メディア利用の目標を守ることができた人が増えました。

たった4日間の健康週間で大きく変化させていくことは難しいのですが、生活の様子を記録し振り返ることで、生活の見直しにつながればと思います。また、自分で目標を立てて考えて行動できるよう、自律の練習として今後も健康週間を行っていきたいと思います。

健康週間中、毎日守れた人の割合(%)



たくさんがんばった子どもに・・・ハグを！ ～だっこの宿題～

この1年間、どの子どもみんながんばりました。ぜひ、スキンシップの「ハグ」をしてほしいです。保健室から保護者の方への春休みの宿題です。

《ハグでこんなにいいこと》

- ★リラックス効果
- ☆ストレス解消
- ★幸福感や安心感がアップ

《なぜハグがいいの?》

ハグをすると「幸せホルモン」と呼ばれる「オキシトシン」を始め、「ドーパミン」や「セロトニン」などのポジティブな気持ちになるホルモンがたくさん出ます。おかげで呼吸が深くなり、体がほぐれてリラックスできます。

ハグを30秒すると、ストレスの30%が軽減されたという研究もあります。さらに、ハグをした人への愛情も深まるそうです。

次の学年へ3つのステップ

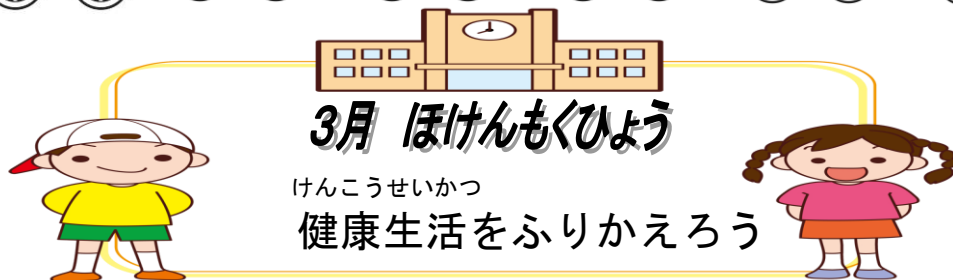
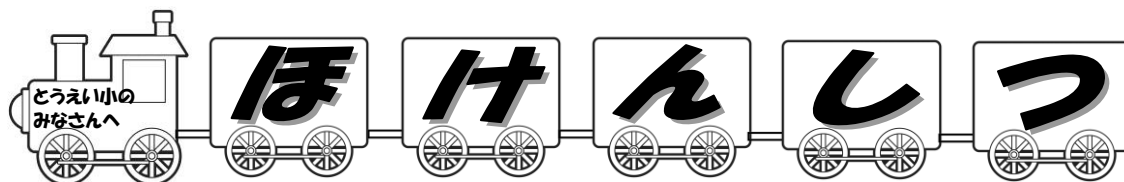
春休みは次の学年へのステップのために、心や体や身の回りのことなど準備をしましょう。

【ステップ1】春休みも、早寝・早起き・3つの色の朝ごはんの生活リズムで過ごしましょう。

【ステップ2】体操服や洋服や上靴などのサイズを確認して、合わない場合は更新しましょう。

【ステップ3】1学期の健康診断で歯があったり、視力が下がったりしてまだ受診していない人は、春休みのうちに診てもらいましょう。





ねんかん

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

- () 病院びょういんでみてもらうけがは、しなかった
- () 体調たいちようをくずして学校がっこうを休やすんだり、ほけんしつで休やすんだりしなかった
- () 「ちりょうのおすすめ」をもらったところは病院びょういんでみてもらった (もらっていない人は○)



せいかつ生活リズムチェック

- () はやね、はやおきができた
- () 毎日まいにち、朝あさごはんを食たべた
- () ほうかは、すすんで外そとであそんだ



えいせいチェック

- () 毎日まいにち、朝あさとよるに歯はをみがいた
- () ハンカチをいつも持もっていた
- () 手てあらいをきちんとした



こころチェック

- () 自分じぶん勝手かたてなことを言いったり、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ときに「ありがとう」と言いうことができた
- () けんかをして、またなかよくすごくすることができた



かんせんよぼうチェック

- () 必要ひつようなときに、マスクをきちんとかけることができた
- () 毎朝まいあさ体温たいおんをはかり、カードにきろくすることができた
- () 給食きゅうしょくの時間じかんは、できるだけ静しずかに食たべることができた



「あたりまえ」を「ありがとう」の言葉で伝えよう！

3月9日は「サンキューの日」です。やってもらって「あたりまえ」と思っていることを「いつもありがとう」と感謝の言葉で伝えたら、おたがいにハッピーな気持ちになれると思います。

