

ほけんだより 4月

杉並区立東田小学校

校長 齋藤 瑞穂

養護教諭

令和5年 4月号

新しい1年のスタートです

東田小学校のみなさん。ご入学・ご進級おめでとうございます。

春の花といえばチューリップ。チューリップの花言葉は「思いやり」です。「思い」は目には見えないけれど、言葉や行動にすることで、相手に「思いやり」が伝わります。新しいクラスでも、みんなが周りを思いやれるといいですね♡

今年も、自分のからだをずっと守っていくために必要な、健康についての情報をたくさんお伝えしていきます。ぜひ、おうちの人と一緒に読んでくださいね！



健康診断 日程の確認と準備を!

4月のほけんスケジュール

| | | |
|--------|------------|--------|
| 10日(月) | 身長・体重・聴力 | 2・3・5年 |
| 11日(火) | 身長・体重 | 4・6年 |
| 12日(水) | 視力 | 2年 |
| 13日(木) | 視力 | 5年 |
| 14日(金) | 視力 | 3・4年 |
| 17日(月) | 視力 | 6年 |
| 19日(水) | 内科検診(5年脊柱) | 4・5・6年 |
| 20日(木) | 身長・体重 | 1年 |
| 21日(金) | 聴力 | 1年 |
| 24日(月) | 視力 | 1年 |
| 26日(水) | 内科検診 | 1・2・3年 |



健康診断の春ですね
 新しい学年に進級したみなさんが、健康診断をしっかりと受けている、かっこよくてステキな姿を見られることを楽しみにしていますね

ほけんしつから5つの約束

担任の先生に
伝えてから
来ましょう

保健室に入るときは
ドアを「ノック」して
名前を言いましょう

来たリゆうを
自分の言葉で
伝えましょう

保健室の中で
さわがないように
しましょう

ケガをしたときは
きずぐちを水で
洗ってきましょう

幸せについて考える

今日一日、幸せでしたか？
夜、寝る前に今日あった良かったことを思い出したり、日記に書き記したりすれば、自分なりの「幸せ」について考えるきっかけになります。
たとえば、「今日のごはん（おやつ）」は、〇〇が美味しかったね」「友達と

『押し』の話ができて、楽しかったね」と振り返れば、自分の好みや心地良い時間の過ごし方がわかり、明日が来るのが楽しみになるはず。
遠い理想を追い求めて必死に手に入る「幸せ」もありますが、身近にある「幸せ」も大切にしたいですね。

新しい私を始めよう



新学年・新学期が始まる春に、何か新しいことを始めてみませんか。おすすめなのが朝活です。朝活の定番は読書ですが、朝ごはん前のウォーキングやヨガ、勉強（特に暗記系の科目が頭に入りやすい）など、何でもありです。前向きな気持ちで一日をスタートできる「朝日記」や「朝のタスクメモ」も、おすすめです。さて、朝活には、スッキリと目覚めるために睡眠の質を上げることが必要不可欠です。そこで、右の3つに注意してね。

- 睡眠前にPCやスマホ、タブレットの画面を見ない
- 睡眠の3時間前までに食事を終える
- 睡眠の1時間前までに入浴する

♡おうちの方へ♡

新年度の始まりは、緊張する場面が多く、気を張っているため疲れやすくなっています。ご家庭では、お子さんのお話をゆっくり聞いていただき、リラックスして過ごす時間を取っていただけたらと思います。何か心配なことがありましたら、担任やカウンセラー、保健室にご相談ください

