



ほけんだより

なつやすみ号

杉並区立東田小学校

校長 齋藤 瑞穂

養護教諭

令和5年 夏休み号

いちど なつ 一度きりのこの夏を...

みなさん、夏休みがはじまりますね！夏休みを楽しく元気に過ごすためには、心もからだも健康であることがいちばん大切です。毎日規則正しい生活をしましょうね。一度きりのこの夏、たくさんからだを動かして、いろいろなことにチャレンジして、健康で楽しい夏休みにしてくださいね☆



ポジティブな言葉で キレイな結晶！？

みなさんは水に話しかけてみたことはありますか？実は、「水に話しかけたときに水の結晶がどう反応するか」というおもしろい研究結果があるんです！結果は、「ありがとう」やポジティブな言葉をかけ続けた水は「キレイな結晶」に、ネガティブな言葉をかけた水は「ゆがんだ結晶」になったそう。私たち人間は、大人で60%、子供で70%が水分でできています。「めんどいなー」「だるいなー」などネガティブな言葉を発すると心にもからだにも悪い影響が…。キレイな結晶のようなキラキラしたポジティブ言葉でいっぱいに行けるとうれしいですね😊



断り方のお作法

友達の誘いを断りたいとき、ゆ言えはいい？ まずは、「誘ってくれてありがとう」と伝えます。そのうえで、「ごめんね、本当に行きたくない、〇〇があって、行けないの」と断りの理由を告げます。さらに「今回は残念だけれど、また誘ってね！」と言えば、相手も気を悪くすること

は多いでしょう。ちなみに、親に対しては「行かない」「イヤ」とせつない返事をしていませんか？ 親だって人間。丁寧に理由を説明して断れば、分かってくれるはず。親子ゲンカになって、お互いに嫌な思いをしないよう、断るときは少し気遣ってあげてね。



♡おうちの方へ♡

健康診断が全て終わりましたので、夏休みの個人面談の際に、「定期健康診断の記録」を配布致します。学校への提出（返却）は不要ですので、各ご家庭で保管いただくようお願い致します。今学期も、お子さんの心身の健康や感染症対策にご協力いただきありがとうございました。2学期もどうぞよろしくお願いたします。



ぴよちゃんからのちよこっと挑戦状?! ～ 2023 夏 クロスワード編 ～

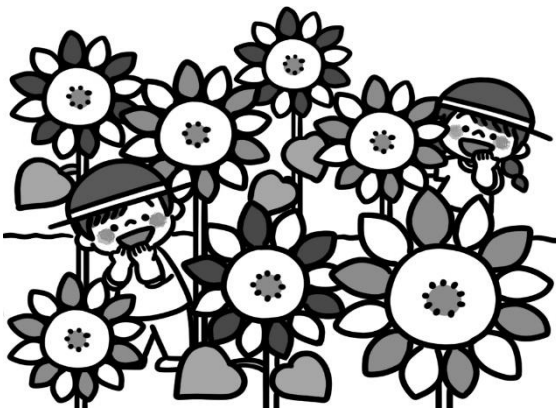


●カギを読んでパズルをとくとき、A～Dに入る文字を見つけて正しい順番に並びかえてください。

【ヒント】 ころろがウキウキすると、○○○○気持ちになってきます。

- 〈タテのカギ〉
- 1 人や物や物事に対するところの状態。
 - 2 人を乗せて走れる足の速い動物。たてがみがある。
 - 3 ひざから下でつかれる湯。
 - 4 物をかすいたり、こったりするところ。
 - 6 □で言い争うこと。□論とも言う。
 - 8 夢を食べると言われる動物。
 - 11 雷をとともなう雨。
 - 12 庭などにある仕切り。童謡『たき火』のはじめに出てくる。
 - 13 髪をとかす道具。

①		②		③	④
	B		⑤	⑥	
⑦	⑧		⑨		A
	⑩	⑪			⑫
⑬		⑭			
⑮			D		
	C				



〈ヨコのカギ〉

- ① 今日の前日。
- ③ 交通信号の一番右の色。
- ⑤ 相撲の十両の下。
- ⑦ 東京都の東側にある県。
- ⑨ 病気やけがが治ること。自然○○力。
- ⑩ 海をただよう半透明の生物。
- ⑭ 宇宙から落ちてくる石。
- ⑮ 食べものを胃でとかすこと。



ぴよちゃんからのちよこっとお話

1学期、みなさん楽しく過ごされましたか？1学期の生活をふり振り返りながら、楽しかったことやがんばったこと、くやしかったけどのりこえたことなど、おうちの人とたくさんお話してくださいね🌸

2学期、またみなさんの元気なあいさつが聞こえてくることを楽しみにしていますね♡ステキな夏休みを～🌻

