

げんき

3がつ

平成25年3月4日 No.11
杉並区立杉並第四小学校
発行：保健室 玉置 美恵子

新たなステップの季節に♪

学年のしめくくりの時期になりました。去年の4月に学年がスタートした時と比べると、みんな、見方がえるように大きくなりましたね。友だちのことを思いやったり、困っている人を助けたりできるようになって、心もずいぶん成長したと思います。春休みには1年間の生活をふりかえって、新しい学年の目標を立ててみましょう。



こころ からだ せいかつしゅうかん いちねんかん ふ かえ
心・体・生活習慣…一年間を振り返りましょう!

健康生活チェック

1年間をふり返し、はい・いいえに○をつけてみよう。

 早寝・早起きをした (はい・いいえ)	 朝ごはんを毎日食べた (はい・いいえ)	 手足のつめはいつも短く、清潔にしていた (はい・いいえ)
 むし歯を治した、むし歯はなかった (はい・いいえ)	 毎日歯みがきができた (はい・いいえ)	 ハンカチ、ティッシュは毎日持っていた (はい・いいえ)
 大きなけがや病気がしなかった (はい・いいえ)	 外で元気に、からだを動かした (はい・いいえ)	 うがい・手洗いがしっかりできた (はい・いいえ)



「はい」が8～9コ……あなたは、とっても健康にすごせました。立派です。
「はい」が5～7コ……健康にすごせました。この調子でがんばろう。
「はい」が3～4コ……まあまあ健康にすごせました。もう少しできることはないですか？
「はい」が0～2コ……自分の生活を再見してみよう。

ほけん
もくひょう
3月

一年の健康を振り返ろう

早いもので平成25年度ももうすぐ終わりです。今年度も健康にすごせましたか？自分の成長や、一年間の健康状態を振り返ってみましょう。

学校でのけがで病院に受診した人数：10人

H25.4～26.2月までの来室人数です。

すり傷・だぼく・筋肉痛・
切り傷・鼻血など外科的理由

1011人



体のことや、自分の性格の
こと・友達関係・家族のこ
と等の悩みなどでの相談者

489人

お腹が痛い・気持ち
ちがわるい・頭が
痛い・熱が出た等

699人

保健室を利用した
人数は1年間で

2199人

でした。

体育着のサイズは
大丈夫ですか？

靴のサイズはありますか？

上履きは学校生活での活動や体育館での体育時に大活躍です。足の成長もあつという間で嬉しい悲鳴が聞こえてきそうですが新学期を機会に確認をお願いします

保護者の方へお願い！！成長の喜びを実感しながら春休み中に点検してあげてください！！

学年・組・記名も確認をお願いします。

※記録はしていませんが、軽いすり傷・打撲などでの来室はプラス20%程いました。

子は親の鏡

ロズマリー・ロー・ノルト

けなされて育つと、子どもは、人をけなすようになる
げとげした家庭で育つと、乱暴になる
不安な気持ちで育つと、子どもも不安になる
「かわいそうな子だ」と言いつつ育つと、
子どもはみじめな気持ちになる
子どもを馬鹿にする、引っこ込みじめんな子になる
親が他人を羨んでばかりいると、子どもも人を羨むようになる
叱りつけばかりだと、
子どもは「自分は悪くない」と思いつつまじ
励ましてあげれば、子どもは自信を持つようになる
広い心で接すれば、キレる子にはならな
褒めてあげれば、子どもは、明るく育つ
愛してあげれば、子どもは、人を愛するようになる
認めてあげれば、子どもは、自分が好きになる
見つけてあげれば、子どもは頑張るようになる
分かち合おうと教える、子どもは思いやりの心で育つ
親が正直であれば、子どもは正直であることの大切を知る
なれど、怒るのを待つと、
子どもは、優しく育つ
子どもは公平であれば、子どもは、正義感のあふれる子育つ
守ってあげれば、子どもは、強くなる
和気あいあいな家庭で育つと、
子どもは、この世の中はこうなんだと思えるようになる

一九五四年書