

「ほっ」❤️ とする保健室からのほけんだより お家の人とよみましょう



ほっとけんしつ

令和6年3月22日
春休み前号
牛島小学校保健室

げんきに過ごすためのあいことば

まもなく3学期が終わろうとしています。気候も暖かくなってきてすごしやすくなりましたね。春休みには新年度に向けて心や身体の調子を整えたり、準備をしたりするための大切な時間です。今まで通り感染症予防に留意してたのしくすごしましょう。今回は、みなさんにあいことばを募集し、103作品集まりました。その中から2作品を紹介します。たくさんのご応募ありがとうございました。

6年 K・A さんの考えたあいことば

春休み元気な生活

「い ち ご ぱ ふ え」です



いまのうちにおし歯治療をすませよう！（健康増進）

・・・4月から定期健康診断が始まります。からだの中で気になるところはありませんか？おし歯の治療など気になるところがある人はしっかり治しておきましょう。

ちからをつけよう！毎日運動しよう！（規則正しい生活）

・・・だだだせずに、適度に体を動かしましょう。体力がついて体も丈夫になります。

ごはんをモリモリたべよう！（規則正しい生活）

・・・ごはん（食事）は元気の源です。朝・昼・夜の3食をしっかりと食べるようにしましょう。食事は体温を上げ、体を動かすエネルギーになりますので休みのうちに習慣化しましょう。

ぱわーアップ！毎日元気！（規則正しい生活）

・・・パワーアップの秘訣。それは、しっかりと眠ることです。成長ホルモンが寝ている間にたくさん出ています。また、寝ることで疲れをとることができます。

ふあんは取りのぞこう！（心の健康）

・・・不安があると心がモヤモヤしてきます。そうすると、体も元気がなくなります。一人でかかえこまずお友達や家族に相談をして不安を取りのぞきましょう。

えがおが一番！笑ってすごそう！（心の健康）

・・・人が笑顔でいるとまわりも安心感がもてます。自分が笑顔でいると顔の表情筋が脳を刺激して前向きな考え方ができるようになります。笑顔を大切に。



3年 N・S さんの考えたあいことば

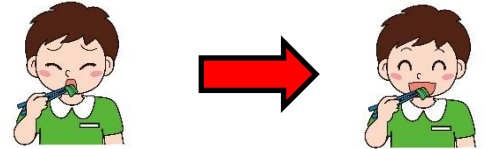
新学期において

「**に** **ゆ** **う** **が** **く** **し** **き**」です



にがてなものをこくふくしよう！

・・・苦手なことにチャレンジしてみましょう。それがうまかったとき、できたときに自信になります。



ゆうきをだしてがんばろう！

・・・あきらめなくて一歩ふみだしてみましょう。人と比べずに自分で一歩ふみだしたことを自分でほめてあげましょう。

自分のペースでいいよ



うしろすがたもかっこよく！

・・・背筋をのばして姿勢よく。姿勢がよくなると胃や腸など内臓の働きもよくなります。

がくねんがあがってもげんきでいよう！

・・・環境が変わると心も体も疲れやすくなります。特に「早寝」「早起き」「あさごはん」など規則正しい生活をして体調をくずさないようにしましょう。



くらすがえでともだちとなかよくなるよう！

・・・クラス替えをきっかけに、あいさつをしてみましょう。

また、近くに座っている子に「よろしくね」と声をかけてみるのもいいですね。



しっぱいしても泣かずにわらおう！

・・・失敗すると、悲しい気持ちになり、涙が出てくることもあるでしょう。泣いてばかりでは解決しません。次にどうしたらいいか考えて笑顔で再挑戦してみましょう。いきなり成功することはありません。失敗するからこそ成功があります。



きみとわたしもモリモリたべよう！

・・・みなさんは、まだ成長期です。好き嫌いなく栄養をしっかり取りましょう。モリモリたべると力がわいて元気がでます。

Sさんはこの中で「クラスがえでともだちとなかよくなるよう！」がポイントでSさんも笑顔で頑張りたいそうです。あいことばの「にゅうがくしき」を意識していくと新学期も元気に過ごせます。Sさんの笑顔、素敵ですね。



作者にインタビュー