

「ほっ」❤️ とする保健室からのほけんだより

# ほっとけんしつ

令和6年3月1日  
第10号  
牛島小学校保健室

おうちの人とよみましょう

## 👁️見方を変えて👁️

### いいスタートにつなげよう

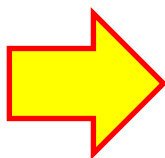
窓際にいると暖かい日差しがふりそそぎ「春」を感じることが多くなりました。先日、講話集会の校長先生の話で新年度にむけて「よし！やろう！」という「心のスイッチ」を入れて準備をしましょう。というお話がありましたので、新学期にいいスタートにつながるよう心の準備について紹介します。

みなさんは、自分のできないことに落ち込んだり、他人の言うことが気になりすぎたりすることはありますか？人間なのでネガティブな気持ちや心配事は必ずあります。「何でそんなことで悩んでいるの？」と言われてしまうこともあるかもしれません。でも、同じ人間は一人もいません。お友達のよいところをたくさんみつけ、自分のよさを生かし構え過ぎずに進んでほしいと思います。

うるさいなー



見方を変える



げんきいっぱい



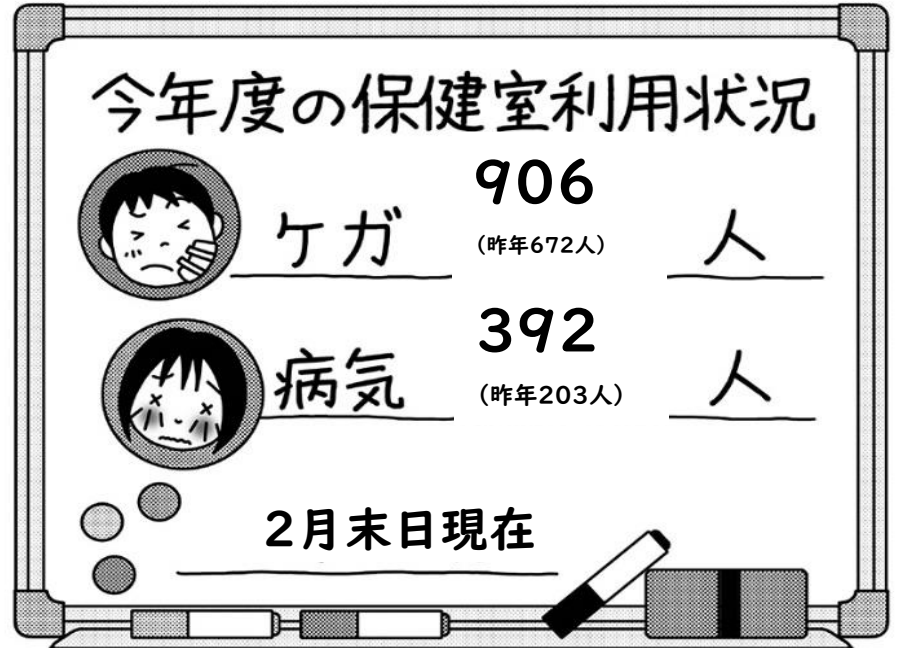
心のスイッチオン

短所に思える性格や特徴も、見方を変えれば長所としてとらえることもできます。



# 1年の生活をふりかえろう

いよいよ学年のまとめになる3月になりました。この1年間元気に過ごすことができたでしょうか。右側は、4月から2月末までに保健室に来室した人数の記録です。昨年度と比べると少しケガをする人や具合が悪くなった人が多かったです。コロナでの活動制限が5月から緩和されて、活動が増えたことが大きいと思います。けがではすりきずが多く、外で過ごした人が多かったです。また、感染症拡大の時期には体調不良が多かったです。個人でも1年間のふりかえりをして次の学年も元気に過ごせるようにしましょう。



## 3月3日は「耳の日」

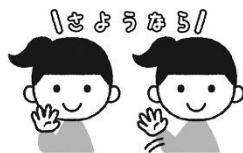
みなさん、「手話」を知っていますか？  
手話は、手の動き、顔の表情、口の動きなどを使って言葉を表現するものです。

### やってみよう！ 基本的な手話



こんにちは！

両手の人差し指を  
向かい合わせて曲げる



さようなら！

手のひらを相手に向け  
左右に振る



ありがとう！

右手を左手の甲に  
乗せたあとに上げる



ごめんなさい！

親指と人差し指で  
眉間の前でつまんで下ろす

言葉でお話をするときも、ジェスチャーで手の動きをいれたり、顔の表情を意識したりして表現し、思いを伝えようとしますね。

誰に対しても心をこめて伝えていくことが大切だと思います。

ぜひ、おうちの人やお友達と一緒に手話をやってみてくださいね。

## 保護者の皆様

日本スポーツ振興センターの  
災害共済給付制度について

申請は**2年以内**に！

学校管理下でけがなどを  
受けた場合、医療機関を受診した場合は  
給付金が支給されます。  
申請もれはありませんか？



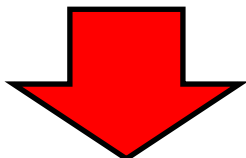
## 【傷病時の救急搬送について】

病床数200床以上の医療機関に搬送をされた場合、別に選定医療費がかかる場合があります。金額は各病院により決められています。この場合、スポーツ振興センターでの選定医療費は対象になりません。救急搬送については救急隊の指示のもと搬送させていただきますのでご了承ください。

## 3月のうしじまハッピータイムのお知らせ

### 3月のうしじまハッピータイム

3月8日(金)を予定しています。相談の希望がある場合には下の申込書に書いてもってきてください。



こまったことがあってお話ししたい、モヤモヤすることがあってどうしたらよいかわからない、ちょっと話をきいてもらいたいなど保健室のしぶやが話をきく時間です。昼休みや業間などに行きます。毎月「8」のつく日にやります。毎月相談がある人は紙に書いて保健室にもってきてください。相談日でなくても相談したいことがあったらいつでも来てくださいね。



相談が多い場合には、日にちを分けて行います。

### うしじまハッピータイムの申し込み

相談を希望する人は切り取って保健室にもってきてください。

ねん 年  
くみ 組  
なまえ 名前

相談したいこと

のこと

### うしじまハッピータイムの日時決定

ねん 年  
くみ 組  
なまえ 名前

さんへ

3月 日( ) 時~ 保健室にきてください。