

「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7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。一年間、元気に楽しく過ごすことができましたか？

4月には進級し、また新たな環境での新生活が始まります。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。

今回は、みなさんにあいことばを募集し、58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。応募作品は保健室にファイリングしてありますので見に来てください。

6年1組

さんの考えたあいことば

春休み元気な生活

「しんせいいかつ」です



しんきゅうしても早寝・早起きはしっかりと！（規則正しい生活）

…新しい環境になると、楽しみや不安でいつもより心身が疲れやすくなります。進級しても早寝・早起きを気にしながら生活リズムを崩さないようにしましょう。

けんこうに気をつけて栄養バランスを考えよう！（健康増進）

…成長期のみなさんはバランスよく食事をするのが大切です。体を動かす「炭水化物（ごはん、パンなど）」体をつくる「たんぱく質・カルシウム（肉・魚など）」体の調子を整える「ビタミン・食物繊維（野菜・果物など）」バランスよく食べましょう。

せっけんでしっかり手を洗おう！（健康増進）

…感染性胃腸炎をはじめとした感染症が流行しているようです。みなさんができる感染症予防は「石けんで手をきれいに洗うこと」です。外から帰ったら、食事の前、トイレの後こまめに洗いましょう。

いちにち7～8時間の睡眠を心がけよう！（規則正しい生活）

…早寝・早起きに加えて、睡眠時間をしっかりとれるようにしましょう。7～8時間とるためには何時に寝たらいいでしょうか。考えてみましょう。

からだを外で元気いっぱい動かそう！（健康増進）

…すがすがしい春です。気持ちのいい空気をすって体を動かしてリラックスしましょう。

つかれたら無理をせずしっかり休もう！（健康増進）

…疲れをとるのは「寝る」だけではありません。のんびり好きことをすること、お風呂にゆっくりはいることと自分のリラックスタイムを見つけましょう。

作者にインタビュー

【 さんにインタビュー】

「し・ん・せ・い・か・つ」のあいことばでお気に入りの部分を紹介してください
「し」の進級しても早寝、早起きはしっかりとしたいです。

理由を教えてください。

自分自身が長期休みや土日休みの時に気がゆるんで遅くまで起きてしまうのでみんなにも気をつけてほしいと思ったからです。

中学校にいったがんばりたいこと教えてください。

部活動や難しくなった勉強など新しい環境で慣れないことがたくさんあると思います。そんな時、友達と一緒にがんばっていけたらと思います。



＊げんきにすぞすあいことば

②春といえは…?

昨年度は

図図図図図

し ん せ い か つ

…6文字から8文字程度で春といえは思い浮かぶものを書こう!

③春といえは(②)をつかって春を健康にすぞすポイントをあいうえお作文にしましょう。

し	進級しても早寝、早起きはしっかりと
ん	健康に気をつけて、栄養バランスを考えよう!
せ	石鹸でしっかり手を洗おう!
い	1日7~8時間のすいみんを心がけよう!
か	体を外で元気いっぱい動かそう!
つ	つかれたら無理をせずしっかりと休もう

【保健室から へ】

もうすぐ始まる新生活。特に6年生にとっては中学校という新しい環境ですね。新しいことがたくさん始まり、期待や不安も多いと思いますが、 さんが考えてくれたあいことば「しんせいかつ」のポイントをおさえることで元気に新生活がスタートできますね。

さんはいつも明るいあいさつをしてきて周りの人を元気にしてくれますね。中学校生活でもぜひ、続けて新しいお友達と一緒にがんばってください。



「**あ****た****ら****し****い****わ****た****し**」で**あ**たらしいことをはじめよう！

…今まで「やってみよう」と思っていた新しいことスタートしてみましょう。新学期、区切りのよい4月は新しいことを始めるのにちょうどいいですよ。

たのしみクラスがえ！

…新しい友達と先生の出会いです。初めて同じクラスになった友達や先生へ元気よくあいさつをしましょう。ぜひ、近所や地域で見守ってくれてる方にも気持ちよくあいさつできるといいですね。

らんどせるをせおってしんがっき！

…たくさんの荷物を入れてお世話になっている「ランドセル」新学期を迎える前に中身を整理したり、外側を拭いて新学期に備えましょう。

しっばいしてもだいじょうぶ！

…「失敗は成功のもと」と言うように失敗するからこそ、次はうまくいきます。失敗を恐れずに思い切って挑戦しましょう。

いつだってたすけてくれるお友だち！

…牛島小学校のみなさんはとてもやさしいこと、先生はよく知っています。困ったときは周りの友達に相談しましょう。また、こまっている友達をみかけたら手をかしてあげられる人になりましょう。

わたしのせいちょう！

…比べるのは他人ではなく、昨日までの自分です。「今までの自分と比べて〇〇が成長した。」というように自分の成長がみつけられるようにしていきましょう。

たのしくお友達となかよく生活しよう！

…お友達と仲良く楽しく過ごすためにどうしたらいいか春休みに考えましょう。みんなが楽しく過ごせる方法を持ち寄ったら自分の気づかない方法も見付きり新生活が楽しくなりますよ。

しん学年にむかってがんばろう！

…新しく目標を決めることも大切ですが、新学年でがんばるためには「健康第一」だと思います。規則正しい生活を春休みも続けて始業式にまた元気に会いましょう。

このあいことばを考えてくれたのは3年2組 さん

作者にインタビュー

【 さんにインタビュー】

「あ・た・ら・し・い・わ・た・し」のあいことばでお気に入りの部分を紹介してください

「わ」のわたしのせいちょうの部分が気に入ります。

理由を教えてください

3年生から4年生へと新しい学年に進んでいくからです。

4年生になってがんばりたいこと教えてください

お友達をたくさんつくりたいです。



②春^{はる}といえば…? ➡
昨年度は
図図図図図

あ た ら し い わ た し

…6文字から8文字程度で春^{はる}といえば思い浮かぶものを書こう!

③春^{はる}といえば(②)をつかって春^{はる}を健康^{けんこう}にすごすポイント^{さくぶん}をあいうえお作文にしましょう。

あ	たらしいことをはじめよう!!
た	のじみクラスかん
ら	んどせるをばえんがさん
し	っはいいしてもだいじょうぶ
い	つが、てたすけてくれるお友だち
わ	たしのせいちょうしいい学年へ
た	のくお友だちとなかよく生活しよう
し	ん学年にむかってがんばろう!!

【保健室から へ】

「あたらしいわたし」という素敵なあいことばを作ってくれてありがとうございました。

さんは、いつもやさしい笑顔でお話をしてくれます。3年生でもお友達と楽しく過ごすことができていましたね。4年生になって、さんのよさを生かしてあいことばのような「あたらしいわたし」をみつけてください。

