

ほけんだより

※おうちの人といっしょに読んでね



向山小学校
保健室
1月5日

みなさんはどんな冬休みを過ごしたでしょうか。学校生活が再開しましたが、まだまだ感染症（インフルエンザなど）が流行っています。いい生活リズムで元気に令和6年のスタートを切りましょう！

あ こと ば
合い言葉は

おしょうがつ

今年1年間、心も体も健康に過ごすため、年の初めにポイントをしっかりと心に刻み込みましょう。

お きる時間・ねる時間は毎日同じにしよう

しよ くじは1日3回 バランスよく食べよう

う んどうをして 体力をつけよう

が いしゅつ後は 手洗いをしっかりしよう

つ かれた時は 心と体を休めよう



とうげこうちゅう やくそく
登下校中の約束

ぜったい はし
絶対に走らない！

とうげこうちゅう
登下校中のけがが
ふ
増えています！



とうげこうちゅう はし
なぜ登下校中に走ってはいけないのか…

- 1 手に荷物を持っているため、転んだ時に手をつけず、頭や顔を強く地面に打ちやすい。
- 2 地面が土ではなくアスファルトで固いため、転んだ時にけががひどくなりやすい。
- 3 ランドセルを背負っているため、転んだ時にランドセルの重みも加わりけががひどくなりやすい。
- 4 転んだ時に車道に出てしまい、交通事故になるかもしれない。

いま きせつ さむ
*今の季節はとても寒いですが、ポケットに手を入れて歩くことも危険なのでやめましょう!!

スマイルチェック ～心の健康観察～

12月4日(月)～12月8日(金)に、スマイルチェック(心の健康観察)を行いました。あまり意識していなかった自分の気持ちや、健康を保つためのヒントが見つかりましたか？

スマイルチェック ～心の健康観察～

あなたの心は元気かな？

今日の心の顔	どうしてこの顔を書いたのかな？ 心の声を書いてみよう
12/4 月	体育でネット型ボールゲームを2回戦した。どちらも勝ったから嬉しい!!
12/5 火	書写の「明葉」が上手に書けなかった。もっときれいに書けるになりたい!!
12/6 水	図工の「お話の絵」が完成した!!うれしい!!
12/7 木	下校中に、地面を見たらハートでしかもピンク色の小石を友達と見つけた!!
12/8 金	国語で二字の熟語や三字の熟語を習った。熟語の漢字は意味があってこの漢字を使っていることなど、新しいことを学んだからうれしい!!
気づいたこと	この一週間、楽しいことがたくさんあった。だから、自分にも友達にも毎日楽しめるように頑張っている友達を助けたりして、自分になんかできることをしたい。
おうちの方から	学校の授業も楽しく、お友達とも仲良く過ごせているようで安心しているよ！残り少ない4年1組を、お友達を大切に毎日楽しく過ごしてくれることを願っています。
先生から	笑顔と笑い声の絶えない毎日を送っているね！

～気がついたこと～

- 毎日心がニコニコしていて友達という時間が自分にとって大切な時間なんだと気づきました。
- 自分の気持ちが晴れていくと楽しいことや嬉しいことが増えることに気づきました。
- こういうふうな気持ちを顔に表すと本当の自分の気持ちを伝えることができた。嬉しい気持ちもあつたり嫌な気持ちもあつた。

みなさんを励ます温かい言葉がたくさんありました。
～保護者の皆様へ～
御協力ありがとうございました。

～おうちの方から～

- ニコリスマイルの日が多くて安心しました。これからも自分の心としっかり向き合えるように、心の声にも耳をかたむけようね。お友達の心とも寄り添えるように大切に過ごしてね。
- 毎日学校で楽しく元気に過ごせている様子が目に浮かびます。持久走、何周走れるかな？楽しみながらがんばってね。家でも毎日家族を笑顔にしてくれてありがとう。



心 ぽかぽかコーナー

笑う門には福来たる！！

笑うことは心の健康と体の健康によいとされています。大きな声で「わっはっは～」と笑うことはもちろん、優しくほほえむことや、作り笑顔だってよい効果があるのです。笑顔いっぱい毎日、心も体も健康でいられるといいですね。

ストレスが解消される

笑うことでストレスが解消されます。また、夜、よく眠れるようになります。

集中力・記憶力がアップする

病気になりにくい

笑うと、体に悪いものを攻撃するナチュラルキラー細胞が増えるので、病気になりにくくなります。

リラックスできる

笑うことにはリラックスできる効果もあります。自分が笑っていると、周りの人まで和やかな気持ちにすることができます。

幸せな気持ちになる

笑うことによって、エンドルフィンというホルモンが出て、「幸福感」を感じることができます。

血のめぐりがよくなる