



げんきな子

H31. 3

浜岡東小学校保健室



今年度ももう少しで終わります。毎日元気に過ごすことができたでしょうか？この1年で心も体も大きく成長した皆さんを見ることができて、とても嬉しく思います。

健康な心と体でいると、どんなこともがんばろう！というパワーがでできます。新しい学年、新しい学校でも規則正しい生活をして元気に過ごしてくださいね。



たくさんの「ありがとう」を
周りにも、自分にも。

メッセージ / Message for me for you

今年度を振り返り、自分に、誰かに、メッセージを贈ろう

<p>ほめてあげたい、 ぼくの・あたしの こんなところ</p>	<p>ほめてあげたい、 の こんなところ</p>
<p>に ごめんなさいを つたえたい...</p>	<p>に ありがとうを つたえたい...</p>

言葉には力がある

「うざい」「きもい」「バカ」「きえろ」「むかつく」……。これらは心にグサリとささるトゲトゲした言葉で、人から言われたら悲しくなったり、深く傷ついたります。反対に、「ありがとう」「大丈夫？」「がんばったね」「上手だね」などは、言われると心がほんわかと温かくなりますね。このように言葉には大きな力があり、たった一言でも人をイヤな気分させたり、逆にとても幸せな気持ちにさせたりします。だからこそ、その使い方には気をつけたいものです。普段から自分が言われたらうれしい言葉をたくさん使うようにしたいですね。



保護者のみなさまへ

今年度も学校保健活動にご協力いただき、ありがとうございました。ご家庭での健康管理、保護者のみなさまからのたくさんのはげましがあって、子どもたちは学校で元気に過ごすことができました。子どもたちが、将来自分の健康を自分で守っていく力を身につけていけるよう、今後も保健室からお手伝いができれば幸いです。

2/19 6年生 思春期講座を行いました。



スクールカウンセラーの佐野先生からお話を聞きました。

思春期とは・・・心の成長期。自分にとって大切にしたいことは何か、自分らしいとはどういうことかを考える時期。未来の自分をつくっていく時期。

思春期には心も体も変化します。その変化のスピードは人それぞれ。周りの人と比べる必要は全くありません。

「周りの人が自分のことをどう思っているのか気になる」「こんなこと言ったら変だと思われるかも」「大人が言っていることも分かるんだけど、反論してしまう」特に高学年になると、こんなイライラ、モヤモヤする経験をたくさんの方がしています。迷うこと、悩むことは、将来の自分をつくるためにはとても大切なこと。自分の本当の気持ちには嘘をつかず、気分転換をしたり、苦しい気持ちを誰かに話したりしてイライラ、モヤモヤとうまく付き合っていけると良いですね。



2/28 4年生 命の授業を行いました。



市立御前崎総合病院助産師の栗田さんと杉山さんをお招きして、赤ちゃんがお母さんのおなかの中でどのように成長し、生まれてくるのか学びました。



妊婦体験ジャケットを代表の子が着用しました。お腹が重くて立っているだけでも大変です。

4年生の感想より

- ・命のはじまりがとても小さくて驚きました
- ・産まれたばかりの赤ちゃんと同じ重さの人形を抱っこして、とても重く感じました。
- ・赤ちゃんを産むお母さんも、産まれてくる赤ちゃんも大変で、一生懸命なんだと思いました。
- ・おなかの大きい状態で落ちたものを拾ったり、動いたりするととても大変でした。
- ・自分が今ここにいるのは奇跡なんだと思いました。