

ほけんだより 3月

浜岡東小学校
保健室



3月は学年の締めくくりの月です。この1年、笑ったり、泣いたり、怒ったり、色々な経験をしたお子さんたちは心も体もぐんと成長しているはずです。気持ち良く今の学年を終えられるよう、残りの日々を大切に過ごしてほしいと思います。

今年度1年間を

ふり返ってみよう



4月

あたら
新しいクラスや
友だちにはすぐ
慣れましたか？

5月

れんきゅうあ
連休明け、
心身の疲れが
出ませんでしたか？

6月

はくち
歯と口の健康に
気をつけることが
できましたか？

7月

ねちゅうしょうたいさく
熱中症対策を
しっかり
行えましたか？

8月

なつやす
夏休み中も
規則正しい生活が
できましたか？

9月

スポーツの秋。
ばんき
元気に体を
動かしましたか？

10月

め
目にやさしい生活を
心がけましたか？

11月

ねにげ
猫背に
ならず
背筋を伸ばして
いましたか？

12月

かんせんしょうたいさく
感染症対策を
しっかり
行えましたか？

1月

いつまでも
お正月気分が続いて
いませんでしたか？

2月

ストレスを
上手に解消
できましたか？

3月

こんねんど
今年度、心も
からだも健康に
過ごせましたか？

保健室の1年間を振り返って(4月~3月11日)

この1年の保健室の利用者数をお知らせします！



保健室
1年間の来室者数

827



病気での
来室者

252



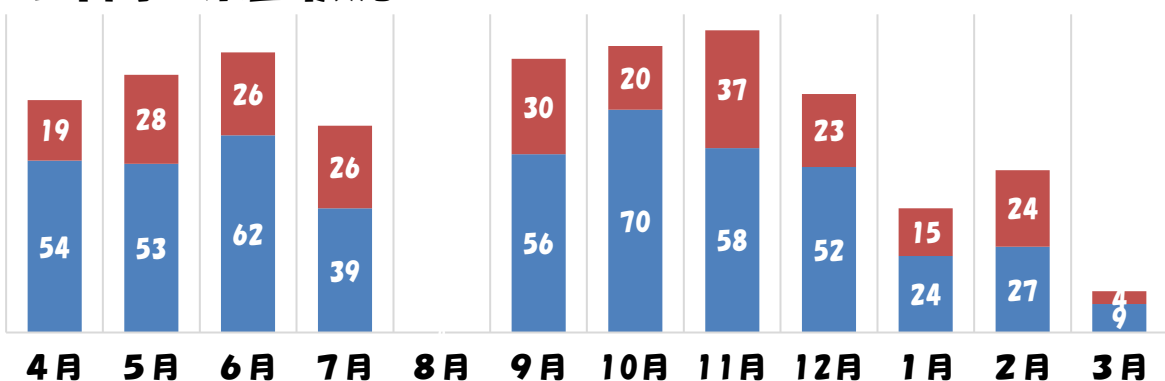
けがでの
来室者

504

その他 68人

この1年間、保健室を何回利用しましたか？けがをした時の様子や具合が悪くなった原因などを振り返ってみましょう。そして、どんなことに気を付けて生活すればけがや病気を防ぐことができるかについて考えてみましょう。

1年間の来室状況



6年生

思春期講座がありました

思春期は、自分のことについて考えて迷う時期です。同時に、自分らしさや未来の自分を
 作っていく時期でもあります。もうすぐ小学校を卒業して中学生になる6年生へ、スク
 ールカウンセラーの松本先生から思春期に起こる心の変化、人間関係を円滑にするスキル
 (アサーション)、がんばりすぎてしまった時のリラックス法を教えてくださいました。



～リラックス法～

自分の気持ちを言葉で伝える方法

みかんていいな法



み 見たこと（事実、状況）

かん 感じたこと、自分の気持ち

て 提案

いい 可否を問う いい（イエス）の場合

いな いな（ノー）の場合

主語をつける。

『私は、』
『ぼくは、』

「私は〇〇と思ったよ。」

「こうしてほしいな。」



「ありがとう。」「良かった。」「助かった。」

もう一度言う
または、別の提案

相手も大切にする
ために
相手の気持ち
を聞く

① 肩をぎゅーっと上げて・・・



② ふっと肩の力を抜きます。



～みんなの感想～

・「みかんていいな」を使って自分の気持ちと相手の気持ちを考え、両方が気持ちのいい言い方、提案をしたい。

・何か悩んでしまったら1人で抱え込まずに周りの友達や親に相談していきたくて思った。

・一人一人考えは違うから、自分に自信を持ちたい。だけど、自分のことだけにならないように相手の気持ちも考えながら、自分の気持ちを伝えられるようになりたい。

