

みんなげんき

令和8年3月19日

まだ寒い日もありますが、晴れると日ざしがあたたかく、春が
そこまで近づいていると感じます。天気の良い日は、外で遊ぶみんな
の声が保健室まで聞こえてきます。元気いっぱいの声につられ、
外を見ると学年を超えて遊んでいる姿が目に入り、とてもほほえ
ましく心おだやかになりました。



下級生にやさしく接し、学校を笑顔いっぱいにしてくれた

6年生のみなさん、卒業おめでとう

この1年で“元気にすごす力”がたくさん育ちました

- 早ね・早おきのリズムをととのえる力
- 手あらい・うがいで体をまもる力
- 心をととのえる力（言葉で伝えたり、気持ちを切りかえる力）など

心も体も元気にすごすために大切な力です。がんばったこと、やってみただけどうまいかなかったこ
とも、ぜんぶ大事な成長です。小さな積み重ねが、みなさんの体と心をしっかり守ってくれています。春
からの新しい学年でも、その力をつかって、一歩ずつ進んでいきましょう。

“元気にすごす力”がついているかチェックしてみよう

からだ

- 早ね・早おきができた
- たくさんあそんだ
- 手あらい・うがいなど感染予防に
心がけた
- すききらいせずに食べた
- わすれずに歯みがきをした
- ゲームやネットの時間を守って使った

ココロ

- 友だちとなかよくできた
- たくさんわらった
- “ありがとう”と言えた
- けんかしてもなかなおりできた
- こまっている人に声をかけることができた
- イライラしても気持ちを切りかえることが
できた



ほけんしつ来室状況

(3月17日まで)

この1年間、けがや病気の手当のために保健室に来る人は、そこまで多くありませんでした。少しずつ “元気にすごす力” が育っているからだと思います。その力をさらにのばすために次に気をつけていくことを考えましょう。

けがの手当てで、



保健室に来た人

348人

今年度もグラウンドが半分しか使えない状態でした。それでも、天気の良い日は外でサッカーやおにごっこなど、元気にあそんでいましたね。

ころんですりきず、ドッジボールでつきゆび、ちょっと足をひねったなどの手当てがほとんどでしたが、“少し気をつければけががせずすんだのでは…”と思うものも多かったです。

“けが” や “体調がわるい” には、『わけ』がある

「しんどい」「気もちわるい」よく聞いてみると、

- ・ねるのがおそかったから…
- ・朝ごはんをしっかりと食べていないから…
- ・ちょっといやなことがあった…

“きそく正しい生活が健康な体をつくれます。”

“早ね早おき朝ごはん”の生活リズムが身につくようにこれからも取りくんでいきましょう！

体調が悪くて、



保健室に来た人

158人

心の健康も大切に



イライラして、いやなことがあって、ここだとおちつく…と保健室に来る人もいます。“元気にすごすためには、心と体の両方の健康が大切です。”

ストレスをためこまないようにし、心がもやもやするとき、だれかに話を聞いてもらいましょう！

なぜ、けがをしたのか、体調がわるくなったのか考え、見直すことも大切です。けがや体調がわるくなったことの『わけ』を見つけ、同じことが起きないようにするには、どうすればいいかも考えて、ふだんの生活にいかしていきましょう。来年度も笑顔いっぱいですごせますように。

