

ほけんだよい

ながおかきょうしり つながおかだいしちしょうがっこう
長岡京市立長岡第七小学校

れいわ ねん がつ
令和7年3月

ひと
おうちの人といっしょに読んでね

3月3日は



耳の日

がつ ほけんもくひょう
3月の保健目標

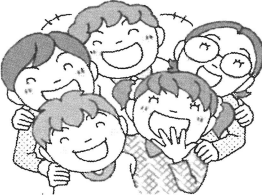
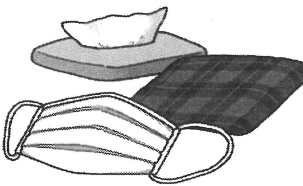
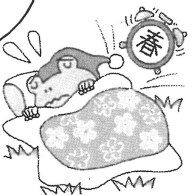
いちねんかん ふ かえ
一年間を振り返ろう

すこ ずつ あたた 暖かくなってきました。保健室前の掲示板では、絵本「え
えきもち ええかんじ」を紹介しています。のこりすくない今の学年
を「ええきもち」で終えて、「ええかんじ」で次の学年へ進んで欲し
いです。この1年間、頑張れたことや楽しかったことが、見つかり
ましたか。生活を振り返って、4月からの健康目標を立てましょう。



ねんかん けんこうせい かつ ふ かえ
1年間の健康生活を振り返る

あなたがこの1年間、気を付けてできたことに○をしましょう。ついつい忘れてできなかったことは、「これ
からできることを増やそう」という気持ちで、今日から取り組みましょう。

はやね はやお 早寝・早起きをした 	た なんでも食べた 	じぶん たいちょう 自分の体調がわかる 	わす はみが 忘れず歯磨きをした 	ていねい てあら 丁寧な手洗いをした 
そと からだ うご 外で体を動かした 	ともだち あそ 友達と遊べた 	いや 嫌なこともできた 	も もの わす 持ち物、忘れない 	まいにち えがお げんき 

ほけんいいん き
保健委員さんに聞きました！～ 保健室前に「ええきもち ええかんじ」で過ごしていくためのコツを紹介しています。見に来てね～

しんこきゅう

すきなことをぜんりよくでたのしむ

ものがたりをよむ



いっぱいはしってあせをかく

おんがくをきく

ともだちといっぱいわらう

あなたの毎日を「ええきもち ええかんじ」で

過ごしていくためのコツを教えてね☆

からだのきろくについて

1月下旬に3学期に実施した2測定の結果を記載した「健康診断結果のお知らせ」をお返しました。ご覧になったと思います。「健康診断結果のお知らせ」は年に3回、学期ごとにお渡ししています。お子さんと一緒に1年間の健康生活を振り返る機会にしてください。身長や体重のバランスはどうか・伸びはどうかなどに注意を向けて、数値をご覧ください。各検査が終了するたびに受診が必要な場合には、「治療のすすめ」を出しています。受診・治療はお済みでしょうか？4月からの新しい学年での生活が、元気にスタートできるように、春休み中の受診・治療をお願いします。

上履きの用意はできていますか

児童期の発育は早く、定期的に足のサイズを測っておくことが大切です。お子さんが履いている上履きもこの機会に確認してみましょう。

サイズの選び方は？ 足の長さを測り、0.5～1.0 cmを加えたサイズがいいとされています。左右で長い方の足を優先して決めましょう。

子どもはすぐにサイズが合わなくなるので、買い替えはなるべく少なくしたいですが、子どもの安全や発達のためにサイズの合ったものをお願いします。



お子さんの「いつも」を知って見守って

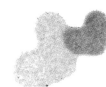
「楽しんで遊ぶはずなのに今日は…」、「好きなもののなになぜ?」、おうちの方が感じた「いつもと違うな」を伝えることが、病院でのとても重要な判断基準になるそうです。早めに気がついてあげるためには、お子さんの「いつも」を観察しておくことが大切です。

- 食べる 食欲や食べる量、好きなものへの反応など
- 寝る 寝つき・寝起きの良さ、睡眠時間など
- 遊ぶ お気に入りのおもちゃ、一緒に遊ぶ友達など
- 出す トイレの頻度、うんちの状態など

子どもは上手に伝えることが苦手です。意識して見守ってあげてくださいね。



親子で感謝を伝えあおう



「よくできたね」と褒めるのではない
「ありがとう、助かったよ」と感謝を伝えるのだ。
感謝される喜びを体験すれば、自ら進んで貢献を繰り返すだろう。



オーストラリアの心理学者、アルフレッド・アドラーの言葉です。お子さんにとって、褒められることは嬉しい。でも同じ目線に立って感謝を伝えてもらえる「ありがとう」は、もっと嬉しいです。そして、たくさん「ありがとう」と言われるほど、人にも優しくなれるのではないのでしょうか。

3月9日は、「サンキューの日」です。是非、おうちでも実践してくださいね。



頑張ったお子さんにハグ

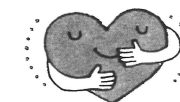
1年間、たくさん頑張った子ども達。是非、お勧めしたいスキンシップが「ハグ」です。

ハグでどんなにいいこと

- リラックス効果
- ストレス解消
- 幸福感や安心感のアップ

なぜハグがいいの？

ハグをすると「幸せホルモン」と呼ばれるオキシトシンを始めドーパミンやセロトニンなどのポジティブな気持ちになるホルモンがたくさん出ます。おかげで呼吸が深くなり、体がほぐれてリラックスできるのです。



ハグを30秒すると、ストレスの30%が軽減されたという報告もあります。さらにハグをした人への愛情も深まるそうです。

