

じどう
児童のみなさんへ

ほけんだより

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

れいわ ねん がつ
令和7年5月

おうちの人といっしょに読んでね



せっけんで、てをあらおう

がつ ほけんもくひょう
5月の保健目標
じぶん からだ こころ
自分の体・心をしよう

あたらしい かんきょう な
新しい環境に慣れてきましたか？がんばりすぎて少し疲れてしま

った人は、しっかり食べて早めに寝ましょう。晴れた日は、夏のよう

な暑さになることもあります。気温の変化や体調管理に気を付けて、

げんき よくすごしましょう。汗を拭くためのタオルや水分をとるための

すいとう じゅんび がっこう も
水筒を準備して、学校へ持ってきてきましょう。



ほけんしつ やくそく まも
保健室の約束、守ってね

ほけんしつ けんこうしんだん
保健室では健康診断だけではなく、けがの手当てや相談をしている時があります。みんなが気持ちよく使えるように、

ほけんしつ く つか
保健室に来るとき・使うときの約束を守ってね。

たんになん せんせい つた
担任の先生に伝える

ほけんしつ い たんになん せんせい つた
保健室へ行くことを担任の先生に伝えていないとクラ

スのみんなも心配します。



かって
勝手にさわらない

ほけんしつ つか かた
保健室には、使い方を

まちが たいへん
間違えると大変なことに

なる物もあります。



しず
静かにする

しんどくて休んでいるお友達が、元気を取り戻せるよう

に心遣いをお願いします。



からだ こころ
体も心も

こころ ひとり ちが せいちょう しかた
心は一人ひとり違って、成長の仕方もそれぞれです。誰かと関わる、新しいことに会って考え、感じる…。そんな毎日の

つ かき みな こころ すこ おお すいみん しょくじ からだ ひつよう こころ せいちょう ひつよう
積み重ねで、皆さんの心は少しずつ大きくなっていきます。睡眠や食事が体に必要のように心の成長にも必要なことがあります。

まいにちせいちょう
毎日成長しているよ

たと ひと で あ べんきょう なや じぶん し
例えば…、●人と出会うこと ●勉強すること ●悩むこと ●自分を知ること など

じぶん こころ あいて こころ たいせつ まいにち す よ
自分の心も相手の心も大切にしながら毎日を過ごせると良いですね。



ご がつ けんこうしんだん よてい
5月の健康診断の予定

あくまでも予定です。きゅう へんこう
急な変更もあります。

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
	   		5 / 1 じ び か けんしん 耳鼻科検診 4・5・6年	2
⑤	⑥	7 がん か けんしん 眼科検診 チャレンジ・1・3・5年	8 にょう けん さ ぜんがく ねん 尿 検査 全学年	9
1 2	1 3	1 4	1 5 がん か けんしん 眼科検診 2・4・6年	1 6 ない か けんしん 内科検診 チャレンジ・1・5・6年
1 9	2 0	2 1 ねん りんかんがくしゅう 5年 林間学習	2 2	2 3
2 6	2 7 さい けん にょう いちぶ ひと 再検尿 一部の人	2 8 さい けん にょう いちぶ ひと 再検尿 一部の人	2 9 じ び か けんしん 耳鼻科検診 チャレンジ・1・2・3年	3 0

けんこうしんだん ろくが つづ からだ こころ じゅんび ねが
健康診断は、6月も続きます。体と心の準備をよろしくお願いします。

おうちのかたへ

話し合いをサポート 5つのコツ



兄弟で、近所の公園で、子どものケンカが始まったとき、ついつい「ケンカはダメ。」「やめなさい。」と言ってしまういませんか？大切なのは、子ども同士の話し合い。『気持ちを整理して伝える』『相手の言葉に耳を傾ける』ことができるように大人が、サポートしてあげましょう。



「きっと仲直りできるよ。」と背中を押します。お子さんが自分の力で、解決できたら誉めましょう。

褒めことば「さしすせそ」

褒められると嬉しくなりますね。コツは、「さしすせそ」です。

「さ」さすがだね、「し」上手だね、「す」すごいね・素適だね、「せ」センスがいいね、「そ」そうだね・その通りだね。

是非、お子さんのいいところを沢山見つけて褒めてくださいね。

毎日、持たせてください

お子さんのポケットには、ハンカチ(タオル)・ティッシュは入っていますか？また予備のマスクの持参をお願いします。マスクはフリーザーパックなどに数枚を入れて、ランリュックに入れて持たせてください。急なせき込みや気になるときに持っているとう安心です。