

# ほけんだより 3月



2023.3.23

うがっこうほけんしつ  
川上小学校保健室

うちひとよ  
お家の人と読みましょう！

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。  
いよいよ川上小学校を旅立つ時がきました。6年間で、  
心も体もとても大きく成長しましたね。今年度は、最  
高学年として川上小学校を支えてくれました。いつも  
低学年の子と遊ぶ時には、ボールを譲ってあげたり、



「大丈夫？」と声をかけたり、とても優しく接してくれました。運動会の種目決めでは、コロナ禍でも楽しめる工夫をたくさんしてくれました。委員会活動では、色々な意見を出して、全校みんなが安全に健康に過ごせる呼びかけや活動をしてくれました。そういった6年生のみなさんの「優しさ」や「思いやり」のおかげで、とても記憶に残る一年になりました。みなさん、本当にありがとうございました。

今回で、小学校の保健室からのほけんだよりは最後になりますが、みなさんにお願いがあります。



まずは、「お疲れさま！」とこれまで頑張った自分自身にねぎらいの言葉をかけてあげてください。6年間の小学校生活で、みなさんの心と体はたくさん動きました。体を動かすと疲れたり、筋肉痛になったりするのと同じで、心も喜んだり、悲しんだり、怒ったりと、たくさん動いた分疲れるけど育つものです。心も体もとても大きく

成長しました。自信をもって、中学校生活を送ってくださいね。

次に、『感謝の気持ち』と『笑顔』を大切にしてほしいです。これまで育ててくれたお家の方、いつも見守ってくださる地域の方、助けてくれる仲間に、たくさんの「ありがとう」を伝えてください。そして、坂下中で出会う新しい仲間に、たくさんの「笑顔」を見せてください。言葉や笑顔には、人の心を動かす力があります。みなさんの言葉や笑顔から、先生もたくさんのエネルギーをもらいました。ありがとうございました。これからも、『感謝の気持ち』と『笑顔』を大切に、川上小学校で培った力を存分に発揮して、元気に過ごしてくださいね。これからもずっと応援しています。





2023. 3. 23

かわえしょうがっこうほけんしつ  
川上小学校保健室

うちひとよ  
お家の人と読みましょう！

# ほけんだより 3月

4月に始まった学年も、もうすぐ終わりを迎えようとしています。3月は、学年のしめくくりの月です。この1年をふりかえり、がんばったこと・できるようになったことを思い出しながら、新学期に向けての目標を立ててみましょう。そして、この1年間がんばった自分の姿をたくさんほめてあげてくださいね。



さて、いよいよ春休みに入りますが、市内ではインフルエンザとコロナウイルスが同時流行しています。場面に応じた手洗い・マスクの着用を心がけましょう。

## \* 春休みのうちに \*



春休みのうちに、治療を済ませておこう。



春休みのうちに、借りた物は、返しておこう。



春休みのうちに、服や靴のサイズを確か確認しよう。



春休みのうちに、身の回りの整理整頓をしよう。

## \* 規則正しい生活で、新学期を迎えよう \*

- 「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。
- メディア（ゲーム・テレビ等）の利用時間はルールを決めて守りましょう。

## 保護者の方へ

今年度も、本校の健康教育に対するご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございました。春休み中も、子どもたちの健康観察、検温チェック等の身届けをよろしく願いいたします。今年度も、一年間大変お世話になりました。ありがとうございました。





# がっこうほけんあんぜん かか かつどう 学校保健安全に関する活動

じぶん けんこう について、あんぜん こうどう について、いのち かんが について考えることができました。



黙食



交通安全教室



自転車教室



命を守る訓練 (火災)



1年「みんなで手洗い」



1・2年保健指導歯「歯みがき」



【職員】応急手当工講習



【職員】命を守る訓練 (不審者)



プール学習



4・5・6年救急救命講習



命を守る訓練 (土砂)



保健指導「熱中症予防」





命を守る訓練 (不審者)



前田獣医による「命の授業」



4・5・6年「着衣泳講習会」



運動会



命を守る訓練 (起震車)



4年命の教育「体の成長」



緊急地震速報



4・5年「歯科衛生士による歯科指導」



雑巾を使った通常掃除



命を守る訓練 (土砂)



スケート学習



6年命の教育「SOSの出し方」



6年薬剤師による「薬物乱用防止教室」



6年命の教育「ジェンダーを考える」