



渡瀬小 保健室
令和5年3月20日

卒業・進級おめでとう号

これから卒業を迎える6年生のみなさん、進級を迎える1年生から5年生のみなさん、おめでとうございます！時が経つのは早いものですが、みなさんの成長には驚かされます。1年前をふりかえると、いろいろな「できるようになったこと」があるのではないのでしょうか。

4月から、6年生は中学校へ、1～5年生は学年が1つ上がります。新しいステージで、心も体もステップアップし、成長していくことでしょう。そのためには、病気やけがをせず、元気であることがかせませません。当たり前ですが、ぜひ忘れないでください。そして、「病気にならないために」「けがをしないために」どうすればよいか、この1年間、学んできたことを生活の中で思い出してみましよう！

またひとつ、ステップアップ
新しい生活へ



はるやす しんねんど じゅんぴ 春休みは新年度の準備をしよう

春休みは新年度に向けて心や体の調子を整えたり、身の回りの準備をしたりするための大切な時間です。この6つができていたら、きっと気持ちよく新年度がスタートできます。



生活リズムを整えよう！
早ね・早起きを基本に、生活リズムを新学期に合わせていきましょう。



片づけをしよう！
机のまわりや自分の部屋をすっきりさせましょう。



使う物の準備をしよう！
上ばきや体着など小さくなっていたり、やぶれていたりしませんか？



清潔にする習慣を身につけておこう！
春休みも手あらい、うがい
を忘れずに。



治療をすませよう！
けがや病気はできるかぎり
早めに治療をしましょう。



新年度の目標を立てよう！
1年間の生活をふりかえって、
新年度にがんばりたいことなどの
目標を立ててみましょう。

「ありがとう」は魔法のことば ～感謝の気持ちを伝えよう～

「ありがとう」のことばの由来を知っていますか？ありがとうは「ありがたし（有り難し）」という言葉から生まれたそうです。「ありがたし」とは「めったにない」や「奇跡」という意味で、仏教のお話が由来です。そして、「ありがとう」と感謝の気持ちを口にすると、脳や体によい影響をあたえるホルモンが出て、おたがいがうれしい気持ちになります。

セロトニン

心のバランスを整える



エンドルフィン

痛みをやわらげる



ありがとう
と言うだけで

ドーパミン

やる気が出てくる



オキシトシン

幸せな気持ちにしてくれる



今年度ももうすぐ終わり。

ちょっと照れるかもしれませんが、

1年分の「ありがとう」をお友達や家族に伝えてみませんか？



1～5年生のみなさんへ 保健室からの宿題です！

1. 生活リズム・はみがきカレンダー 提出日：4/10（月）

だらだらとすごしていると新学期にいいスタートがきれません。

春休み中も「早ね・早おき・朝ごはん・朝うんち」を守ってすごしましょう！

2. 健康観察カード

何をするにも健康が一番！春休み中も毎日体温を測り、健康をチェックしましょう。

3. 新学期に元気に学校に来ること！

かぜや新型コロナウイルス感染症などに気をつけて、元気にすごしてくださいね。

新学期に元気いっぱい笑顔のみんなに会えるのを楽しみにしています！

1年間、学校保健活動への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。来年度もよろしくお願いたします。保護者の皆様のおかげで無事に今年度を終えることができます。今後も子供たちのけがや病気の予防に努めながら、楽しく学校生活を送れるよう見守っていきたく思います。

