# ほけんだより　春休み号

令和４年3月24日
丹波篠山市立城東小学校
No.１６　保健室発行

今日で令和３年度の勉強が終わりました。４月に始まった学年も、もうすぐ終わりです。いよいよ明日から春休み。５年生は最高学年に、１～４年生のみなさんも、それぞれ学年が一つ大きくなります。この１年間をふりかえってみてください。元気にすごせましたか？もし、具合のよくないところがある人は、春休みの間に治しておきましょう。特にむし歯の治療はお早めに！

## 1年間の保健室の様子

保健室の利用件数
1100件

ケガの手当てで来た人 806人
一番多かったケガ
すりきず

体調がわるくて来た人 285人
一番多かった症状
ずつう

(R4.2.28 現在)

## 【春休みのすごし方について】

新学期を元気にすごすためにも、これまでの生活習慣を守り、規則正しい生活を送りましょう。

### ①　早ね・早起きをしましょう

生活のリズムを守ると、体のリズムも整います。

### ②　朝ごはんをしっかり食べましょう

頭も体もエネルギーがなければ働きません。みなさんの１日のエネルギー源です。朝ごはんはしっかり食べましょう。

### ③　体を動かしましょう

お家のお手伝いをしたり、天気のいい日はなるべく外で元気に遊んだりしましょう。ケガや事故には気をつけてください。

# ～1年間をふりかえって　ケガ　病気　の「わけ」は？～

一年間、たくさんの人が保健室を利用しました。そして、今年もコロナウイルスのせいで色々とみなさんにお願いをたくさんしていましたね。

病気に対する抵抗力というのは、毎日の生活から身につけていくものだと思います。ケガや病気をしてしまったとき、『どうして、あそこで転んだのかな？』『どうして、あの時にカゼを引いたのかな？』というふうに、ケガや病気をしてしまった「わけ」を見つけてみましょう。

「わけ」を見つけることができたら、新学期からはもっと元気に、もっと楽しくすごすことができるかもしれません。

## にぎればこぶし　ひらけばてのひら

手は、固く握れば拳となり、人に害を与える武器になる。
しかし、開けば握手をしたり頭をなでたりできる優しさが持てる——。

…という意味のことわざです。いずれも同じ、人間の手。使いようによっては全く逆の効果があります。言葉も同じ。大きな声で応援すると相手を励ますことができます。逆に心ないひとことは相手を落ち込ませてしまい、取り返しのつかないことになる場合もあります。使い方次第で姿を一変させる「言葉」。今日のあなたは、どんな言葉を友だちにプレゼントできましたか？

## 男の子だけど…ドレスを着たい！

6歳のコリンくんは、アニメ映画の雪の女王が大好き。「プリンセスのドレスを着て映画館に行きたい！」とお父さんに頼みました。でも、だんだん「みんなに笑われたらどうしよう」と不安に…大切にしていた人形を「それは女の子のもの」と言われたことがあったからです。お父さんは悩みましたが「わが子には、ありのままの自分でいてほしい」と決意。コリンくんをサポートするために、2人で同じドレスを着て映画館に出かけたのです。

1人でも味方がいてくれたら、きっと1歩踏み出す勇気になるはずです。たくさんの選択肢がある今の時代。みんなに知ってほしい、遠くアメリカの家族のお話でした。