

ほけんだより

卒業生号

令和4年3月22日
丹波篠山市立城東小学校
No.15 保健室発行

いよいよ卒業が近づいてきましたね。6年間の小学校生活はどうでしたか。楽しかったことやうれしかったことだけでなく、しんどかったこともたくさんあったと思います。そんな思い出があるから体も心も大きく成長したと思います。中学生になっても自分らしさを大切に、中学校でも元気に楽しく、色々なことをがんばって下さい！



おんかん ほけんしつ ようす 1年間の保健室の様子

保健室の
利用件数
1100 件
(R4.2.28 現在)



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
ずつつう
頭痛



【春休みの過ごし方について】

中学校生活を元気に始めるためにも、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。

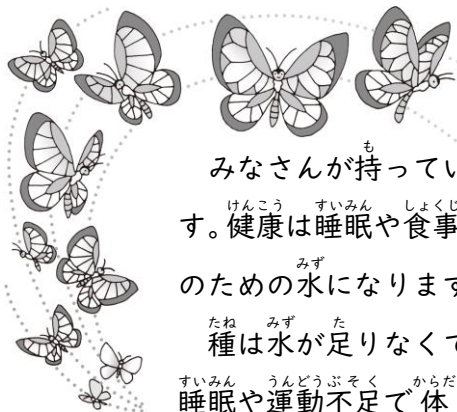
朝ごはんはしっかり食べましょう。運動部に入る・入らないは関係ありません！

③ 体を動かしましょう

お家のお手伝いをしたり、天気の良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。

けんこう まも そだ じぶんじしん
健康を守り育てるのは自分自身



みなさんが持っている「未来」や「夢」の種。土に張る根っこの部分は、「健康」です。健康は睡眠や食事、手洗いなどの予防で支えられています。そして、「努力」が成長のための水になります。

種は水が足りなくては育ちません。しかし、頑張りすぎて睡眠や運動不足で体をこわしてしまつては元も子もありません。

「努力の水」も健康という根っこがしっかりしていればこそ、効果があるのです。上手に水をあげて、大事に大事に育て上げてください。

大人になったとき、みなさんの種から、きれいな花が咲きますように！



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。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。

