

香川大学教育学部附属坂出小学校 保健室

設施、<u>下痢や嘔吐などの胃腸炎のような症状で学校を欠席する人が増えています。</u>胃腸炎には、特効 ゃく 薬やワクチンがないので、予防といえば、食事の前の手洗いを丁寧に行うこと、質のよい睡眠をとり抵 ニラッヒ<ー トニッ 抗力を高めることです。特に手洗いは、ウイルスを体に入れないためにとても大切です。

水が冷たい時期ですが流水で30秒くらいかけて、ていねいに手を洗うようにしましょう。













月	火	水	木	金	土	日
			I 短縮日課 I 3:00 下校	2	3	4
5	6 全校朝会 児童会役員選挙	7	8 入学周知会 14:00~15:30	9 授業参観14:00~ 学級懇談会 学校評議委員会	10	建国記念日
12 振替休日	13 全校朝会 青組体験入学 (~15 日)	14 移動図書	15 クラブ⑥ (3年クラブ見学)	16 坂高連携	17	18
19 5年まとめテスト 6年キャリア教育③	20 全校朝会 地区別児童会⑥ I5:20 下校	21	22 クラブ⑥	23 天皇誕生日	24	25
26	27 全校朝会 火災想定避難訓練 6 年生を送る会	28	29 5 時間授業 14:45 下校			

3月の主な行事予定

13日(水)卒業式 18日(月)給食終了 19日(火)修了式 25日(月)離任式(予定)

2・3月の教育相談

2月 7日(水)・9日(金)・15日(木)・27日(火)・3月1日(金) 入江 SC

橋本 SC 2月16日(金)

2月 9日(金)・16日(金)・3月8日(金) 嶋田 SC

藤澤 SSW 2月1日(木)・9日(金)・14日(水)・3月8日(金)

申し込みは担任または保健室(46-5204)まで

☆ 1月・2月の教育相談だよりはホームページをご確認ください。





生活がんばりチェックのご協力ありがとうございました。

今回、自分の生活を見直すきっかけづくりのために、生活がんばりチェックを実施しました。お忙しい中、コメントの記入や早寝・早起きの声かけなど、ご協力をいただきありがとうございました。チェック週間の子供たちの様子はいかがでしたか?

生活がんばりチェックの実施に合わせ、3学期の身体計測の時間に「すいみんのひみつ」というテーマでミニ保健指導を全クラスに行いました。学年が上がるにつれ、「睡眠が自分たちの健康や成長に大切なのは分かっているけれどなかなか早めに寝ることができない」「なかなか寝つけない」など、睡眠に関する本音をボソッとつぶやく子供たちや、指導の翌日には「昨日はいつもより早寝をしたよ」と意識をして取り組んだ子供たちの声もありました。

前回の「はつらつ」でもお知らせしましたが、「睡眠負債」という言葉があり、日々忙しい子供たちの睡眠不足は健康面の課題の一つでもあります。これを機会に、ご家庭でも睡眠や生活習慣について話し合っていただけたらありがたいです。チェックの結果は、今後の「はつらつ」でお知らせ予定です。



こころ 心のけんこうを考えよう!



心は自に見えないけれど、とても大切な働きをしています。私たちの健康に欠かせない部分です。 心ががんばりすぎると、体調を崩して、元気がでなくなることがあります。そんなときは、自分の好きなことをしたり、家族や芳達や先生に自分の気持ちを聞いてもらったりすることをおすすめします。 自に見えないからこそ、ときどき自分の心と向き合って、大事にしてあげたいですね。



言葉には、かけてもらうとうれしくなったり、完気になったりする言葉もあれば、態しくなったり、いやな気持ちになったりする言葉の両方があります。

また、首分は気にしない 言葉だけど、友達はとても傷 ついてしまう言葉もあるかも しれません。言葉は、首分の 気持ちを伝えるコミュニケー ションの道具の一つとしてと ても大切なものです。

大切だからこそ、相手のこと を考えて使いたいですね。

みなさんはうれしくなる 言葉と悲しくなる言葉、どちら をたくさん使っていきます か?