



すこやか

2023. 3. 7 (火)

高尾小学校 保健室

春らしいやわらかな日差しになり、とても活動しやすくなりました。コロナウイルスがずいぶんと落ち着いていますが、花粉症の季節です。規則正しい生活リズムで免疫力をアップさせ、花粉に強い体を作っていきましょう。また、1年間の健康をふり返るとともに、来週の16日には6年生は卒業式を迎えますので、しっかりと体調管理をしましょう。そして、在校生は学年のまとめをしっかりとて次の学年につなげましょう。

4 5 6 7 8 9 10

1年間を
振り返ろう

11 12 1 2 3

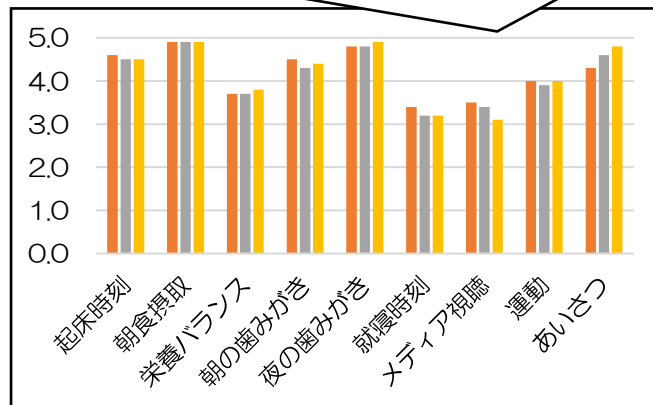


ほけんしつ 保健室の1年間

令和4年4月から令和5年2月までの保健室来室の様子です。さらに、基本的な生活習慣を身に付けて、落ち着いた行動で正しい判断ができるようにしましょう。



きらきらカードの取組の結果報告 左:5月 中:9月 右:1月



みなさんは、より健康に生きるために意識していることがありますか? 「みなさんの未来の健康は、今、毎日の生活の積み重ねの上にあります」。1年間を振り返って、できている項目は継続させ、できていない項目については、4月から意識して取り組んでほしいと思います。そうすることで、より心も体も健康に近づくとおもいます。

また、メディアの使用については、家庭でのルールを守って便利よく使うようにしましょう。

親子で感謝を伝えあおう

「よくできたね」と褒めるのではない。

「ありがとう、助かったよ」と感謝を伝えるのだ。

感謝される喜びを体験すれば、自ら進んで貢献をくり返すだろう。

オーストリアの心理学者、アルフレッド・アドラーの言葉です。

お子さんにとって、褒められるのはうれしい。でも、同じ目線に立って感謝を伝えてもらえる「ありがとう」は、もっとうれしい。そして、たくさん「ありがとう」と言われるほど、人にも優しくなれるのではないのでしょうか。

3月9日は「サンキューの日」。ぜひ、おうちでも実践してみてくださいね。

