



# ほけんだより 5月号



萩市立弥富小学校  
保健室発行

## 5月の保健目標 体や身のまわりをきれいにしよう!

みなさんは、<sup>からだ み</sup>体や身のまわりを「せいけつ」にできていますか？「せいけつ」とは、よごれがなく、きれいなことです。

「せいけつ」にするには、お風呂<sup>ふろ はい</sup>に入ってよごれをおとしたり、汗<sup>あせ</sup>やあかなどの汚れ<sup>よご</sup>をすいとるためにきれいな下着<sup>したぎ</sup>をつけたり、手洗<sup>てあら</sup>いをした後<sup>あと</sup>にきれいなハンカチでふいたり、ゴミやバイキンがつか<sup>あ</sup>いだ間にたまらないようにつめをきったりすることが大切です。他に「せいけつ」をするためにはどんなこと<sup>かんが</sup>があるか考えてみましょう。

<sup>からだ み</sup>体や身のまわりをきれいに、せいけつに気<sup>き</sup>をつけて毎日<sup>まいにち きも</sup>を気持ちよくすごしましょう。保健室横の掲示板の「せいけつチェック」をしてみてくださいね。



### ほけんクイズ

**Q 1** <sup>たいおん</sup>体温がいちばん低いのは、<sup>あさ</sup>朝、<sup>おきる</sup>起きる少し前<sup>すこまえ</sup>である

①はい ②いいえ

**Q 2** <sup>ひつよう</sup>必要な睡眠時間<sup>すいみんじかん</sup>は、<sup>ひと</sup>人によってちがう

①はい ②いいえ

正解だと思う方に○をつけて酒谷先生<sup>さかたにせんせい</sup>に見せにきてください。  
みせにきた人<sup>ひと</sup>には、シールがありますよ。



## おうちのかたへ

誕生日給食を実施しました。

4月22日の給食時間に、4月が誕生日のAさんのお祝いをしました。Aさんが一言スピーチをしてから、牛乳で乾杯してお祝いをしました。



4月6日で8歳になりました。  
体力テストのシャトルランで40回以上を目指したいです。



### 余裕を持って「大丈夫」。

弥富小学校の花だんでは、花が満開に咲いています。今はこんなにきれいに咲いている花ですが、お世話をする余裕もなく…なかなか成長せず…そんな時期もありました。そんな時、地域の方が「ここは少し寒いけね。暖かくなったら大きくなるけえ大丈夫よ。」パンジーになめくじがついている時には、「木酢液をすれば大丈夫よ。」とよく声をかけてくださいました。おかげであきらめることなくお世話をし、花いっぱいコンクールで銅賞をもらうことができました。



教育評論家の尾木直樹さんは、「相手の立場に立って気持ちを想像したり、感じ取ったりする『共感力』を子どもに育ててほしいと思います。子どもの共感力を育むためには、絵本の読み聞かせをたくさんすること、そして親や先生が、子どもを認めほめてあげることが必要です。認めるとは、たとえば、失敗しても頭ごなしにおこらず「どうしたの?」「大変だったね、でも大丈夫」と言ってあげること。そうすると子どもは心が安定し、相手の気持ちを考える余裕が出ます。」とおっしゃっています。

私たち大人も「いいよ。大丈夫。」と言ってもらえるとなんだか安心しますよね。大人の私たちが余裕を持ち、子どもたちに「大丈夫だよ。」と伝えていきましょう。

### 5月の保健行事

- 5月10日（火）心電図（1年生）血液検査（4年生希望者）
- 5月15日（日）救急蘇生法・家族ふれあい活動
- 5月17日（火）歯科検診（全学年）
- 5月19日（木）尿検査（全学年）

体育で運動器を鍛えています。



5月15日の救急蘇生法は、水の事故から子どもを守るための講習になります。動きやすい服装でご参加ください。また、家族ふれあい活動の前に、今年度から、健康診断の検査項目に加わった「四肢の状態（運動器検診）」について説明をさせていただきます。また、実際に体を動かして、子どもと一緒におうちの方もチェックを試してみようと思いますので、ぜひ参加してください。