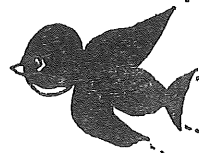


ほけんだより

平成23年 5月
峰山小学校・保健室



汗ふきタオル
(ハンカチ)をわ
てきていますか。
暑くなくて汗ひび
びです。

生活がんばり表のとくみ

意識して生活できたでしょうか？

保健室に体調不良を訴えてくる子たちの多くは、夜遅くまで起きてテレビゲームをしていたり、朝ねぼうをしたり、朝ごはんを食べていなかったことが多いです。特に成長期の子どもたちには、生活リズムを整えることが本当に大切なんだとつくづく思います。

さわやかなわかばの季節です。

生活リズムのキホンは



風薫る5月、さわやかな季節です。窓を開けると気持ちのいい風が入ってきます。若葉のやわらかな緑は、気持ちを落ち着かせリフレッシュする働きがあると言われています。
今、学校では、チームにわかれて心を一つにして、一生懸命、運動会の練習をしています。目標をもってがんばっていると、免疫力も高まって健康に過ごしている人が多いと思います。

でもこんな5月ですが... 疲れがでるころでもあります。

ワクワク・ドキドキの4月から1ヶ月半がたちました。新しい学級にもなれてほっと一息つくのが5月です。自分でも気づかないうちに緊張し、はりきっていた4月、新しい学年の始まりで新しい環境に慣れようと何かと気がはりつめていませんか？
又、急に肌寒くあたり、運動会の練習でからだが疲れていた、すいみん不足など生活リズムがとずれていた、体の調子がとりにくいことはありませんか？

特に1年生は、はりきっている反面、緊張していたりして疲れているかもわかりません。家に帰ったら少しホッコリさせてあげてくださいね。子どもたちがだす身体症状は何らかの意味があたります。

〇〇であらねばならないの枠をはみしてありのままの自分をだせる場所をえらんで、生身の自分をだして、心やからだのバランスをとっていると思います。大きな気持ちで、長い目で励ましながら子どもたちを見守ってほしいものです。

「ちがうことばんざい」
私のまわりにはいろいろな人がいる
男の人 女の人
背の高い人 低い人
遊びの得意な人 苦手な人
声を出して話す人 声を出さずに話す人
松葉づえをついた人 車いすに乗った人
みんなみんなないつしよにそれぞれちがった生き方をしている
みんな顔が同じなら考えていることが同じならすることも同じならちつともおもしろくない
君の代わりはだれもいない
ぼくの代わりもだれもない
みんなちがうからひとりひとりいたいせつな人間なんだ
自分もたいせつな人間なんだ

世の中にはいろいろな人がいていろいろな考えがあるって、それぞれ持ちようをもった生き方があるって、ことをひとつひとつ知っていきながら人間は大きくなっていくんだ
そして深くなっていくんだ
みんなちがうからすばらしいんだ
保健室にいると、いろいろな訴えをもって子どもたちが訪れます。小さな胸にいろいろな思いを抱えてなやんでいる時にこの詩を読んで励ましていきたいです。
みんなちがってみんないい。自分は自分であっていいのだよ、



早起きするためには、前の晩に早く寝ることが大切です

今日の健康「豆知識」

① 一日のスタートは、朝食から！
睡眠中に下がった体温を上げ、内臓や脳の動きを活発にさせるのが「朝食」です。また、朝食を食べることで腸が刺激され排便がしやすくなるので、便秘の予防にもつながります。「朝は食べる気がしない」「食べている時間がない」などという朝食を抜いている人はいませんか？ 一日を元気にスタートさせるためにも、朝食をしっかりとりましょう。

4月がスタートして現在まで欠席0日
が6日ありました。
元気に学校に
登校できることは
すばらしいですね。

これからの保健行事
5月24日(火)
・耳鼻科検診

ほめられることは脳へのごほうび

「よくやったね」「すいわ」「信頼できるわ」とほめられると脳もMRIで比べると平常時と比較して同じ部位で血流が0.3%増えたそうです。「ほめられると伸びる」といって、ほめられるとうれいでもの大人も一緒です。

かけがえのないいのちを大切にしていこう！
私たちは、失敗しはから、いろいろ経験をひから育ったね。時には、つらいこと、しんどいこと、涙すること、悲しいことで悩み、かとうをひから、いろいろ体験しながら私たちは、幅広く奥深くなっていくんだね。人間ですから、調子のよい時、わるい時、いろいろありますね。ある先生は失敗していくところが「学校」と言われていました。

「まちがいは宝だ」です。
失敗してもやりなおせばいい！失敗が次のハネになります。だめの中に成長の芽があります。またいろいろな体験を通していろいろ認めようとして子どもたちはうれしいです。大きな気持ちで大きなふところを接してあげてください。
はじめまして
木村先生がお休みされている間、お世話になってます。有田といひます。よろしくお願ひします。(6月24日まで)

6月14日(水) 6月22日(水) 6月9日(水)
・歯の検査
・眼科検診
・心臓二次検診
歯をいねいに
みがけていますか
山崎