

ほけんだより

3月

6年生用

川口市立安行東小学校 令和6年3月21日

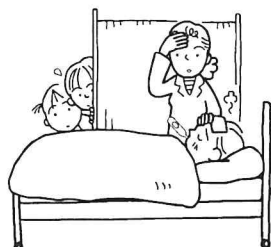
暖かい白が増えてきましたね。インフルエンザの流行はだいぶ落ち着いてきましたが、これからも、咳エチケットや手洗いを心がけましょう。

小学校も、いよいよ卒業です。これからも、規則正しい生活を心がけ、元気に中学校に進学するための準備をしましょう。

《1年間の保健室来室者数》
(令和5年4月～令和5年3月12日)

3104人

けが **1768人**
びょうき **1230人**
そのほか **106人**



《3月の保健目標》 一年の健康をふりかえろう

自分なりに意識して健康な生活を送ることが「できた」と思うものに○をつけてね。
できなかった項目は、これからできるようにするためにどうしたらいいか考えてみましょう！

<p>はやね はやお 早寝・早起きができる</p>	<p>まいにちあさ 毎日朝ごはんを食べた</p>	<p>いちにちにがいじょうは 一日二回以上歯みがきをした</p>
<p>せつ てあら 石けんで手洗いをした</p>	<p>そとあそび 外遊びをたくさんした</p>	<p>メディアと上手に つきあえた</p>

2月に実施したアウトメディア週間はどうでしたか。低学年は8割、高学年は7割程度の目標達成率でした。高学年になると、スマホを利用する人が増えたり、時間の過ごし方を自分で決めることが増えたりするため、メディアの利用時間が長くなってしまいがちです。家庭でのルールを守って、これからもメディアと上手につき合っていきましょう。

かけがえのない自分の個性を大切に！

もうすぐ卒業し、中学校に進学するという新しい出発が待っています。このときに、広い世界にたった一人しかいない、かけがえのない自分の個性を大切にすることについて考えてみましょう。

自分を受け入れる
自分の長所と短所を冷静に見つめ、受け入れましょう。誰でも両方持っているのです。

自分を助ける
自分にとって無理のない目標を決めましょう。

自分だけの時間を持つ
一人で考えたり、感情にひたたりする時間も必要です。自分だけの趣味を見つけましょう。

自分を励ます
目標に向かって自分を励ましながら1つずつ計画をクリアしていきましょう。

自分を信じる
自分の心によく耳を傾け、自分が正しいと思ったことをやりましょう。

自分をほめる
何かをやりとげたら、小さなことでもほこりを持ち、自分の成果を褒めましょう。

自分を愛する
自分というかけがえのない存在を愛しましょう。失敗は失敗と認め、そこから学びましょう。

自分を大切にする
誰かのようにならせず、自分なりの才能をさがし出し、それを大切にしましょう。

ココロ **心も** からだ **体も**

健康 に！

やってみよう！RDテスト

6年生のみなさんに、RDテストを配付しました。RDテストとは、口の中にいるむし菌の数を調べ、口の中の衛生状態が分かる検査です。詳しい検査方法は裏面に載せてありますので、ぜひおうちで試してみてください。一生使う大切な歯です。自分で守っていけるよう、自分の口の中のことを意識してみましょう！

