

ほけんだより 3月

川口市立安行東小学校 令和7年3月21日

6年生のみなさん。ご卒業おめでとうございます。自分の健康を守るのは、あなた自身です。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6年4月～令和7年3月11日)



ケガの件数

2008 件



病気の件数

1511 件



その他の件数

120 件



ご合計

3639 件

《3月の保健目標》 1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 ばやお 早寝・早起きができた</p>	<p>まいにちあて 毎日朝ごはんを食べた</p>	<p>いちにち 1日2回以上歯みがきをした</p>
<p>せと 石けんで手洗いをした</p>	<p>そとあそ 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>

じぶん こせい たいせつ 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。この時期に、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

1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か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

荷かをやりとげたら、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

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

こころ 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!

