

ほけんだよい

大阪市立菅北小学校
令和3(2021)年3月号

予防につなげる 見直し・ふりかえり

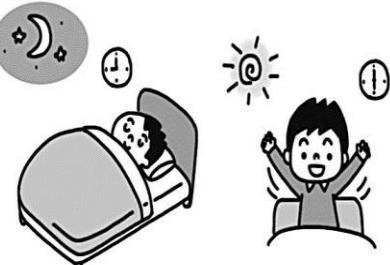


今年度もあつという間に3月。6年生は中学校へ、1年生から5年生は学年が上がり、もうすぐ新しい生活が始まりますね。その準備のひとつとしてやっておいてほしいことが、健康の『見直し・ふりかえり』です。この1年間で、何かしらのけがや病気をしてしまったかもしれません。新年度、それらを予防し、もっと健康に過ごすために「決まりを守っていなかった」「手洗いができていなかった」など、なぜその時けがをしたのか、なぜ病気にかかったのかなどを改めて考え、見直すことがとても大事なのです。そして、今も調子がよくないところがあれば、春休みの間に治しておくようにしましょう。新学期の始めの一歩、元気にふみ出したいですね。

☆☆☆ 1年間の生活をふりかえって☆☆☆

よくできたことには○、まあまあできたことには○、少しできたことには△、できなかつたことには●をつけ、自分の生活をふりかえってみよう。

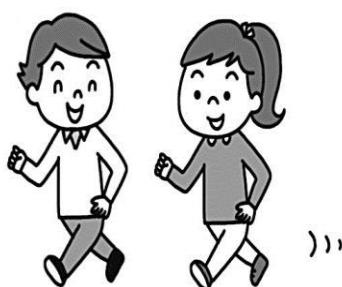
はや はや
早ね早起きができた



なん た
すききらいをせず何でも食べた



からだ
こまめに体をうごかした



せいかつ
せいけつな生活ができた
(歯みがき、手洗い、うがいなど)



とも なか
友だちと仲よくできた



じょうず かいじょう
ストレスを上手に解消した



はなし

話を「聴く」ということ



耳には音を聞く、体のバランスをとるなどの役割がありますが、『聞く…音や声を聞く』と『聴く…注意深く耳を傾ける』では、少し意味が違ってきます。あなたは、きちんと人の話を聞くことができていますか？人の話を聞き流していたり、話しの最中に自分の話をかぶせてしまったり…。できそうでいて、意外と難しいことかもしれません。

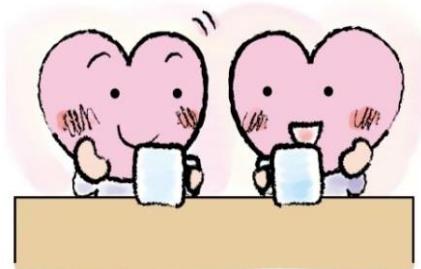
では、聞き上手な人ってどんな人でしょう？

耳と心を相手に向け
ながら話を受け止め
てくれる人

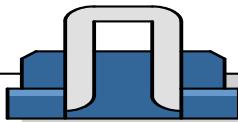
やさしく相づちを
打ってくれる人

安心・信頼して
話ができる人

自分の気持ちに寄り
添ってくれる人



こんな人がいてくれると、どんな時も心強いもの。あなたも聞き上手になって、誰かにとって安心して話せる相手になってほしいと思います。



●むし歯の治療は済んでいますか？

むし歯があるのに治療をせず、そのままになっている人はいませんか？むし歯は自然に治ることはできません。できるだけ春休み中に治療に行くようにしましょう。



●眼科受診は済んでいますか？めがねは目に合っていますか？

視力検査で「C」や「D」の判定を受け、そのままになっている人はいませんか？また、めがねをかけている人は、定期的に検診を受けましょう。知らないうちに視力が変わっていることもあります。



●春休みも健康観察表をつけましょう！

終業式の日に春休みの健康観察表を配付します。春休み中も毎日の体温の測定と健康チェックをし、始業式の日に学校へ持ってくるようにしましょう。6年生は、中学校の入学式の日に提出するようにしましょう。

