

ほけんだより

大阪市立菅北小学校

令和8(2026)年5月号

新学期がスタートして1カ月がたち、新しい教室や先生、友だちとの出会いに緊張したり、不安になったりした人もいたでしょう。

知らず知らずのうちに、心と体に疲れがたまっているかもしれません。そんな時は、自分に合った方法で気分転換をしましょう。あなたはどの方法を試してみたいかな？

- ぐっすり眠る 体を動かす 本を読む
音楽を聴く 絵をかく



◆保護者の方へ◆

●結核健康診断調査票・運動器健康診断調査票の記入について

☆5月28日(木)・5月29日(金)に実施する内科検診に必要な書類です。記入もれのないようお願いします。

☆記入はすべてペンかボールペンでお願いします。

☆5月14日(木)までに学校まで提出してください。



●健康診断の結果について

4月から健康診断を実施していますが、病気や所見が見つかった際には『結果のお知らせ』をお渡しします(歯科検診のみ全員配付)。できるだけ早めに受診し、結果を学校までお知らせください。

学校での健康診断は“スクリーニング”(集団の中から病気や所見の疑いがあるものを医学的に選び出す)であるため、受診しても『所見なし』となることがあります。ご理解・ご協力をお願いします。

●子どもの成長について

健康診断を通して、自分の健康や発育について子どもたちの関心が高まっている様子がうかがえますが、その中で、周りの友だちとの違いについて気になっている子もいるようです。学校でも、身体の成長は一人一人違い、みんな違うのが自然であること、人と比べたり優劣をつけたりするべきではないことも含めて折に触れて指導をすすめています。ぜひご家庭でもお子さんの発達段階に応じ、お話いただければと思います。

おうち
の方へ

3～6年生で「自分を見つめる」
保健教育を行いました！



4月の発育測定時にSEL(Social & Emotional Learning)－子どもの社会性と情動(感情)の学習の一つとして「自分を見つめる」と題した保健教育を行いました。自分のよいところやがんばっていること、気持ちの感じ方などをふり返し、自分を見つめ自分を知ること、自分を大切にすることはじめの一歩であることを確認しました。

「自分を見る・自分を見つめる」
(5)年(1)組 名前 []

1. 「自分のこと30」にチャレンジ！ 自分のことを振り返り30の質問に答えよう。

①名前 []	②誕生日 10/9	③自分のよいところ やさしい きほせい	④好きな食べ物 きゅうり	⑤うれしいとき ありがとう といわれた
⑥好きな教科 かてい	⑦苦手な教科 算数	⑧自分の性格 おこぼい	⑨好きな遊び おにごっこ	⑩怒いとき しゅくだい があるとき
⑪得意なこと じゅうなん	⑫苦手なこと おこらせ ないこと	⑬どんな人になり たい しんせつ な人	⑭好きな色 いろ色	⑮イライラするとき おれいそや わねかた
⑯最近楽しかった こと(なぜ) みんなで ほんまご ぼんまご	⑰最近がんばった こと しゅくだい	⑱自分はどんな人 か たまにし せつ	⑲好きな季節 夏	⑳大切にしていること お、ものに あたら
㉑休みの日にすること おとと おぼい	㉒朝起きて最初に すること またねる	㉓自分のよいこと ころ	㉔好きな場所 すぐけんか (すぐ)	㉕父がいるときに 大事にしていること
㉖よく話す人、愛さ てる人 []	㉗好きな動画・テレ ビ番組 ひょう日 10番	㉘最近悩んでいる こと うまくい ない	㉙将来やってみた いこと ない	㉚人からどんな人 といわれる？ たよれる 人

2. 学習のまとめ 今日の学習を振り返って、□にあてはまる言葉を書きましょう。

①「自分を見つめる」とは、「外から見える自分」だけでなく、「見よつとひらけい」見えない自分」を知ろうとすることです。

②自分をしっかり見つめることで、自分のことがよく分かり、自分を「大切」にすることにつながります。

「自分を見る・自分を見つめる」
(5)年(1)組 名前 []

1. 「自分のこと30」にチャレンジ！ 自分のことを振り返り30の質問に答えよう。

①名前 []	②誕生日 6A 28 P	③自分のよいところ ○ありがとう	④好きな食べ物 ○おにぎり	⑤うれしいとき ○うれいとき ○めらんだとき
⑥好きな教科 たいく	⑦苦手な教科 ○さんぶ	⑧自分の性格 ○リ-グ-アップ	⑨好きな遊び おにごっこ	⑩怒いとき ○たふたふの が、おにぎり
⑪得意なこと バス	⑫苦手なこと ○あたま のぼろぼろ さぶさ	⑬どんな人になり たい のぼろぼろ たふたふの が、おにぎり	⑭好きな色 水色	⑮イライラするとき いけしたとき たふたふの が、おにぎり
⑯最近楽しかった こと(なぜ) ○おにぎり さんぶ (さんぶ)	⑰最近がんばった こと でんしゃに のり	⑱自分はどんな人 か たふ	⑲好きな季節 なつ	⑳大切にしていること あひあひに し
㉑休みの日にすること おくりする	㉒朝起きて最初に すること こにつに い	㉓自分のよいこと ころ いけが まつ	㉔好きな場所 家	㉕父がいるときに 大事にしていること かんが おにぎり
㉖よく話す人、愛さ てる人 []	㉗好きな動画・テレ ビ番組 今日まで おにぎり さんぶ	㉘最近悩んでいる こと えい(おにぎり さんぶ)	㉙将来やってみた いこと 小学校の おにぎり	㉚人からどんな人 といわれる？ ○

2. 学習のまとめ 今日の学習を振り返って、□にあてはまる言葉を書きましょう。

①「自分を見つめる」とは、「外から見える自分」だけでなく、「見よつとひらけい」見えない自分」を知ろうとすることです。

②自分をしっかり見つめることで、自分のことがよく分かり、自分を「大切」にすることにつながります。

自分を見つめることは、自己肯定感を高め、心の健康につながります。ご家庭でも、お子様のよいところを見つけて伝えたり、気持ちを受け止めたりすることで、「自分は大切な存在なんだ」と感じられるようになります。これからも、学校と家庭が協力して、子どもたちの心の成長を支えていきたいとおもいます。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

