

# ほけんだより

## 3月

3年生が卒業して1週間が経ちます。自分たちが進級するという実感が少しずつ湧いてきた人いるのではないのでしょうか。皆さんは、この1年間、たくさんの困難に立ち向かったと思います。まずは、頑張った自分をほめてあげてください。

春休みは、次の学年に望むための準備期間です。春休みも規則正しい生活を送り、健康的な心やからだを目指してください。

### 1年間をふりかえろう

できたことにはチェックをつけ、必要な項目を書き込んでみましょう。

#### 健康



- むし歯など、必要な治療は終わっている。
- 不注意が原因で大きなケガをしなかった。
- ケガをしたとき、傷口を洗う・出血部分を押さえる・冷やすなど、自分でできる応急手当てができた。
- 健康に過ごせるよう努力した。

#### 成長



からだ


- この1年間で、自分の身長と体重がどのように変化したか知っている。
- 不必要なダイエットをしなかった。
- 運動と食事のバランスを考えて生活した。
- 自分の体の成長や変化に興味がある。

#### 生活




- 毎日、だいたいきまった時刻に起きられた。
- 睡眠時間はじゅうぶんとれた。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- なるべく体を動かすよう心がけた。

#### 心



- まわりの人と協力しながら、物事に取り組めた。
- ほかの人をわざと傷つけるような行動をとらなかった。
- イライラしたとき、家族や友だちに八つ当たりしないように気をつけた。
- 困ったときや悩みがあるとき、相談できる人がいる。


#### やり残したこと



チェックのつかなかった項目の中で、「もっときちんとすればよかった」と思うことを3つ書きだしてみましょう。

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_


#### 来年度の目標



1年後、どんな自分でいたいですか？

そのために、どんな行動が必要だと思いますか？

## 春休みの間に 自分をメンテナンス



体と心を整えて  
新しい学年を  
気持ちよくスタートしよう！

**Step 4** リフレッシュできる時間をつくろう  
好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。

**Step 3** 身のまわりの整理をしよう  
机や部屋を片付けて、いらぬものは思い切って処分！ すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。

**Step 2** 持ちものの準備をしよう  
足りないものや買い替えが必要なものはありますか？ 体操服やつが小さくなっていないかも確認を。

**Step 1** 受診・治療を済ませておこう  
進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし歯も今うちに治療しておきましょう。

### SNSについて



最近、LINEやInstagram、TikTok などインターネットに夢中になっている人が多いです。「自分は、トラブルに巻き込まれない」と思っている人も多いのではないのでしょうか。特に、長期休業中は、文字だけのコミュニケーションが増えます。文字だけでは、相手の感情を読み取ることが難しいため、友人間のトラブルの原因になります。大切な話がある時は、直接会った時に話すなど、トラブルにならないための工夫をしましょう。

### 連絡

4月から健康診断が始まります。からだの調子で気になるところや視力が低下している人は、春休みのうちに病院へ行きましょう。

### 健康診断日程

- 4月11日(火) 発育測定、視力・聴力(全校) **体操服**
- 12日(水) 眼科検診(全校)
- 15日(金) 心臓検診(1年生と対象者) **体操服**
- 17日(月) 内科・結核・運動器検診(2・3年生) **体操服**
- 5月 1日(月) 内科・結核・運動器検診(1年生) **体操服**
- 2日(火) 尿検査(全校)
- 11日(木) 耳鼻科検診(全校)
- 25日(木) 歯科検診(全校)