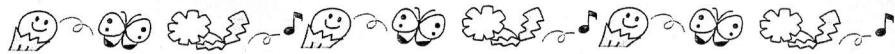


保健だより 3月

貝塚市立永寿小学校
2012.3.15発行



さあ、中学校へ…卒業おめでとう!

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。間もなくみなさんは中学生になり、新しい友だちや先輩、先生たちと出会い、新しい生活が始まります。よいスタートをきるためにも、春休みからしっかり準備しておきましょう。

●生活リズムを「中学校モード」に!
早寝早起き・1日3食・適度な運動を基本に、中学校のスケジュールに合わせた生活リズムにしていきたいと思います。

●ケガ・病気が早めになおそう!
新しい生活には健康が不可欠。入学後は何かと忙しくなります。できるだけ春休み中に受診・治療をすませましょう。

●「心がまえ」と「リラックス」!
今から入学後の目標を立ててはりきっている人も多いと思いますが、気合いを入れすぎて疲れてしまいます。あせらず、あわてず。

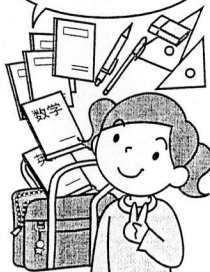
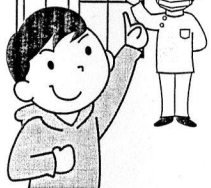


新学期に備えよう!

治療は済ませた?

足りないものは
ない?

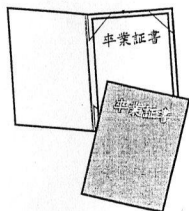
歯科医院



6年間でこんなに大きくなりました

計算してみよう!

	6年生	1年生	6年間の成長
身長	cm	cm	cm
体重	kg	kg	kg



永寿小学校を巣立つ 6年生の皆さんへ



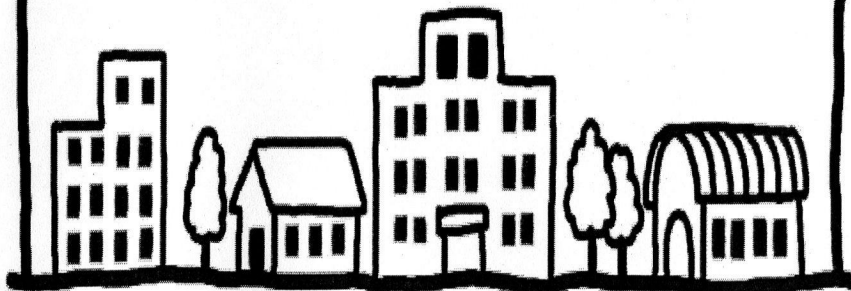
卒業式をあしたに控え、皆さんの胸中には、永寿小でのいろいろな思い出が巡っていると思います。

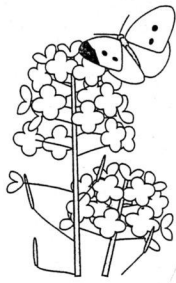
この成長記録は、保健室からの贈り物です。しかし、皆さんに見てもらいたいのは、どれだけ増えたかという数字だけではありません。他の人と比べてどうというものでもありません。この世にたった1人しかない自分、その自分が確かに成長してきた、体も心も……。そのことをもう一度確認してほしいのです。この「成長記録」が家族と喜び合うひとつの材料になればとてもうれしく思います。

人にはそれぞれ個性があり、ひとりひとり違って当たり前なのです。自分らしさを発揮し、個性を認め合って素敵な大人になっていってください。

みなさんの健康を心より願いつつ、お祝いの言葉とさせていただきます。

永寿小学校保健室 氏原 広栄





耳はどんな働きをしている? はた

この1年間で 何回、言えた?

ありがとう

何回、言われた?

多ければ多いほど Happy になれる言葉ですね。



あ さつが しっかり できた。	か らだを 動かすように 心がけた。	さ んど(三度)の し よくじ (食事) をきちんと とった。	た いりよく (体力) づくりを がんばった。	な やみを 相談できる人 がいる。	は みがきを ていねいに した。	ま いにち、 朝ごはんを 食べた。	や さしい気持ち で人に接する ことができた。	ら 	わ
おはよう!	き そく正しい 生活ができた。		ち りょうは 全部 終わっている。	に 	ひ 	み み (耳) を 大切にして いる。		り フレッシュ する時間が 持てた。	生活の様子 を手エック しましょう。 ◎: よくできた ○: まあまあできた △: あと少し ×: できなかった
う がい・ 手洗いを こまめにした。	く 	す いみん時間は じゅうぶんに とれた。	つ め (π) の 伸び過ぎに 気がつけた。	ぬ 	ふ くそうの 調節がきちん とできた。	む ちゅうに なることが ある。	ゆ うわくに 負けなかった。	る ールを守って 行動した。	
え いよう (栄養) バランスに 気を配った。	け がの 応急手当てが できた。	せ きエチケット を守った。	て つだいを しっかりした。	ね っちゅうしょう (熱中症) 予防 に注意した。	へ 	め が疲れすぎ ないように 気がつけた。		れ 	●の文字を 並べ替えて メッセージ を見つけよう!
お もいやりの ある行動が できた。	こ うつつ (交通) ルールを 守った。	そ 	と もだちと 楽しい時間が 過ごせた。	の んびり できる時間を 大切にした。	ほ けんしつを 上手に 利用できた。	も くひょうを 持って 行動した。	よ ふかしを しないよう 心がけた。	ろ うかを 走らなかった。	