



# げんき



ほけんだより

NO. 69

H26. 3. 20

川本南小学校保健室

**6年生のみなさん 卒業おめでとうございます！**

**1～5年生のみなさん もうすぐ進級です！**

6年生のみなさんはいよいよ卒業ですね。寂しくなりますが、これまで以上に健康に気をつけて、なりたい自分に近づく努力をしてください。

春休みは新しい学年への準備として大切な休みとなります。『早寝・早起き・朝ごはん』の生活リズムをくずさずに、元気に新年度を迎えられるようにしましょう。

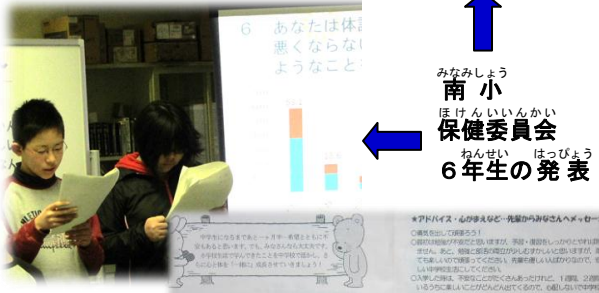


## おうちの方へ

今年度も大変お世話になりました。2月にはインフルエンザの大流行がありました。予防対策として「石けん手洗い・うがい」はもちろんですが、「咳エチケット（マスクの着用）」の重要度を強く感じました。これからもぜひ、お子さんが毎日、元気に過ごせますよう、健康管理、石けん手洗い・うがい、咳エチケットの習慣づけにつきて、ご協力をよろしくお願いいたします。



## 第3回学校保健委員会の内容をお知らせします



かわもとちゅう  
川本南  
保健委員会の  
せんばい  
先輩からの  
メッセージ

みなみしゅう  
南小  
保健委員会  
6年生の発表

第3回学校保健委員会は、積雪による臨時休業のため中止となりました。今回は「心と体の健康づくり～夢をかなえる力をつけよう～」というテーマで、6年生全員が参加し、保健委員会のメンバー6人による「南小元気アップカード」や「心と体の健康調べ」の結果発表をもとに、アドバイザーとして川本中学校養護教諭の松本彩先生をお招きして、お話をうかがう予定でした。6年生のみなさんに、生活習慣を見直し、心と体の健康への意識を高めて中学校生活をスタートしてほしいと願い、3月12日の学活で、保健委員会の発表、松本先生からのアドバイス、かわもとちゅうがっこうほけんいいんかいの先輩方からのメッセージを伝えました。松本先生、先輩のみなさん、ありがとうございました！



## 《保健委員会の発表より》

6年生の「南 小元気アップカード」・「心と体の健康調べ」からわかってきたこと

テレビ・DVDなどのメディア視聴やゲーム時間を減らせない人が多い。

メディア視聴・ゲームの時間が多いこと原因で、寝る時刻が遅くなる傾向があります。

いやなこと、イライラすること、泣きたいことがあったとき、家の人、先生、友だちなどに相談する人は72%だった。

相談しない人は28%でしたが、自分一人で苦しい気持ちをかかえこまないので、つらいときには相談してほしいです。

悩みごとや気持ちが落ちこむことがあったときには、「好きなことをする」人が一番多く72.1%だった。

6年生になり、自分の好きなことをして気持ちをリラックスできる人が増えました。自分にあったストレスをやわらげる方法を見つけておきましょう。

体調が悪いとき、これ以上、悪くならないように、自分自身ですることは「寝る・休む」と答えた人が58.1%で一番多かった。「何もしない」と答えた人が7%いた。

これから中学生になり、今まで以上に忙しい毎日となります。もっと自分の健康に気を配れるようになります。



## 《川本中 松本先生からのアドバイスより》

中学生になったときに目指してほしい姿は、「自分の健康は自分で守る!」。自分の課題は何か、その課題を解決するためにはどうしたらよいか、「自分で考えて、自分で行動して、解決できる」ようになろう!そして、残りの小学校生活で心がけてほしいことは、早寝・早起き・朝ごはん、朝の排便、当たり前のことを身につけておこう!どんな中学校生活にしたいか、どんな中学生になりたいか、決めておこう!自分を支えてくれる周囲の人に感謝の気持ちを伝えよう。それでは、4月に笑顔で会えることを楽しみにしています。

## 《川本中 保健委員会の先輩方からのメッセージより》

中学生になると部活と勉強で忙しくなるので、自分の生活リズムを考えておいた方がよいと思います。困っているときは優しい先輩に何でも聞いてみてください。中学校でまっています!

心と体が元気であれば、テスト、部活の試合、コンクール、学校行事などの大切なときに自分の力を発揮することができます。それは、夢をかなえる力となります。みなさんの夢の実現には、心と体の健康が欠かせないことを忘れないでください。これから始まる中学校生活に心からエールを送ります!