



ほけんだより



令和5年3月8日(水)

調布市立第一小学校

校長 川島 隆宏

養護教諭 村上 敏子

がんばった自分^{じぶん}にたくさん^{まる}〇をあげよう！

児童^{じどう}のみなさんへ

もうすぐ新しい学年になりますね。今年度も保健室からみなさんのがんばる姿^{すがた}をたくさん見ることができ、成長^{せいちょう}をたくましく
おも
思っています。この一年どんなことができましたか。下のチェックリストに当てはまるものに〇をつけてみましょう。「もう少しが
んばりたい。」と思うものには◇をつけてみましょう。少しでもできるようになったこと、がんばったことがあれば、そんな自分^{じぶん}を
たくさんほめてあげましょう。

- ・自分^{じぶん}からあいさつをした。 ・新しい漢字^{かんじ}がかけるようになった。 ・授業^{じゅぎょう}で手をあげて発言^{はつげん}した。
- ・新しい友達^{ともだち}ができた。 ・宿題^{しゅくだい}を毎日^{まいにち}やった。 ・約束^{やくそく}を守れた。 ・本^{ほん}を読んだ。 ・外^{そと}で遊んだ^{あそ}。
- ・早くねるようにした。 ・早起^{はやお}きをした。 ・背^せが伸びた。 ・体重^{たいじゅう}が増えた。 ・かぜをひかなかった。
- ・足が大きくなった。 ・大きなけがをしなかった。 ・手洗^{てあら}いをしっかりした。 ・ものを大切にできた^{たいせつ}。
- ・くつをそろえた。 ・「ありがとう。」と言えた。 ・「ありがとう。」と言われた。 ・手伝^{てつだ}いをした。
- ・自分の気持ち^{きもち}を伝えられた。 ・「ごめんね。」と言えた。 ・「ごめんね」と言われて、許^{ゆる}すことができた。
- ・イライラしてもおちついて話^{はな}せた。 ・人にやさしくできた。 ・いっぱい笑った。
- ・ろうかを走^{はし}らなかつた。 ・忘れ物^{わすれもの}がへった。 ・新しい歌^{うた}を覚えた。 ・落ちているごみ^{ごみ}を拾^{ひろ}った。
- ・体育^{たいいく}で体を思いきり動^{うご}かせた。 ・友達^{ともだち}の作品^{さくひん}を「すてきな。」と思えた。 ・遅刻^{ちこく}をしなかった。
- ・難^{むずか}しいことにも挑^{ちょうせん}戦^{せん}した。 ・つらいときに「つらい」と言えた。 ・虫歯^{むしば}ができなかった。
- ・「いってきます。」と元氣^{げんき}に言えた。 ・「ただいま。」と元氣^{げんき}に言えた。
- ・「今日^{きょう}も楽しかった。」と思える日^{たの}があった。 ・「明日^{あした}が楽しみ。」と思える日^{たの}があった。



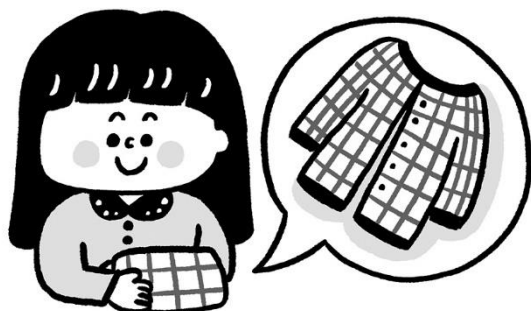
保護者の皆様

このチェックリストは、がんばってほしいことだけでなく、当たり前^{あたりまえ}のことがたくさんあります。当たり前^{あたりまえ}のことは、あまり人から褒められません。例えば、手を挙げたり、宿題^{しゅくだい}をしたりすることは褒められやすいですが、怪我^{けが}をしないこと、廊下^{ろうか}を走らないことはあまり褒められる機会がありません。でも、「当たり前^{あたりまえ}の事」ができるということは、「特別なこと」以上に素晴らしいことなのだと思います。朝しっかりと起きて学校へ行くこと、元氣に帰ってくること、毎日の当たり前^{あたりまえ}をしっかりと取り組んできたお子様に、改めて「がんばっているね！」「すごいね！」と褒める機会にしていいただければと思います。また、それを支えてきた保護者の皆様も自分自身を褒めていただきたいと思います。

◇マークはあくまでもおまけです。無理に付ける必要はありません。大人から「これにも挑戦すれば？」「これはできなかったね。」と言われると「もっと頑張れ。」「頑張らないとダメ。」というメッセージになってしまいます。たくさん褒めて、終わり！でいいのだと思います。お子様が頑張りたいと思ったら応援してあげてください。

今年度も残りわずかですが、「楽しかった。」「がんばった。」との思いをたくさん抱いて、次の学年に自信をもって進級・進学してほしいと思います。

三寒四温に ご用心



「三寒四温」という言葉を聞いたことがありますか？
「三寒四温」とは、寒い日が三日くらい続くと、その後、四日間程暖かくなるという天候のリズムを指す言葉です。もともと、中国・東北方面や朝鮮半島の冬の気候を表す言葉でしたが、日本では、春に気候がだんだん暖かくなるという意味にも用いられます。

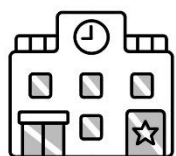
寒くなったり、温くなったりを繰り返す時期ですから、ベストやカーディガンなど脱ぎ着しやすい衣服で、体温調節をすることが大切です。不安定な気候の時期を元気に乗り切りましょう。

「受診のお知らせ」再確認のお願い

まもなく春休みとなります。新年度、進級・進学と新しい生活に入っていきますが、本年度の健康診断に基づいて配布した「受診のお知らせ」について、受診・治療の経過や結果の御連絡が確認できていないお子さんがいます。

学校の健康診断はスクリーニングのため、医療機関の受診で最終的に「異常なし」となることもあります。内容を御確認のうえ、必要に応じて医師の診察・治療を受け、学校まで御連絡くだされば幸いです。

特に、むし歯など自然治癒が見込めない（難しい）疾病・異常、詳しい検査が必要とされた場合については、なるべくお早めにお子さんと医療機関を受診していただきたいと思います。



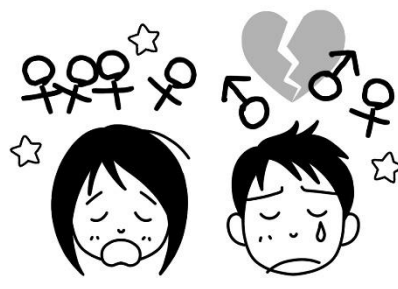
1年間を振り返ってみました



けが 1818 人



病気 783 人



その他 257 人

※令和5年3月3日現在

けがで一番多かったのは打撲でした。来室者が一番多かったのは9月で421人でした。