ほけんだより 3月号

小幡小学校
R5．3．1
No.１２

３月に入り、１年間のまとめの時期になりました。６年生は卒業に向けて、１～５年生は進級に向けて学習に励んでいる様子がみられます。

今年度は新型コロナウイルス感染症の感染が拡大し、本校でも学級閉鎖を行いました。新型コロナウイルス感染症については今後対応が変わってくることが想定されます。対応についての変更がありましたら、その都度、おたよりやメール等でお知らせしますので、今後ともご理解とご協力をお願いいたします

３月の保健目標
「耳を大切にしよう。」
「一年間の健康安全についての反省をしよう。」

～３月の保健行事予定～

日にち	行事	対象者
３月　２日（木）	清潔検査	全学年

清潔検査実施後、健康手帳を持ち帰りますので、保護者様のコメントの記入をお願いいたします。

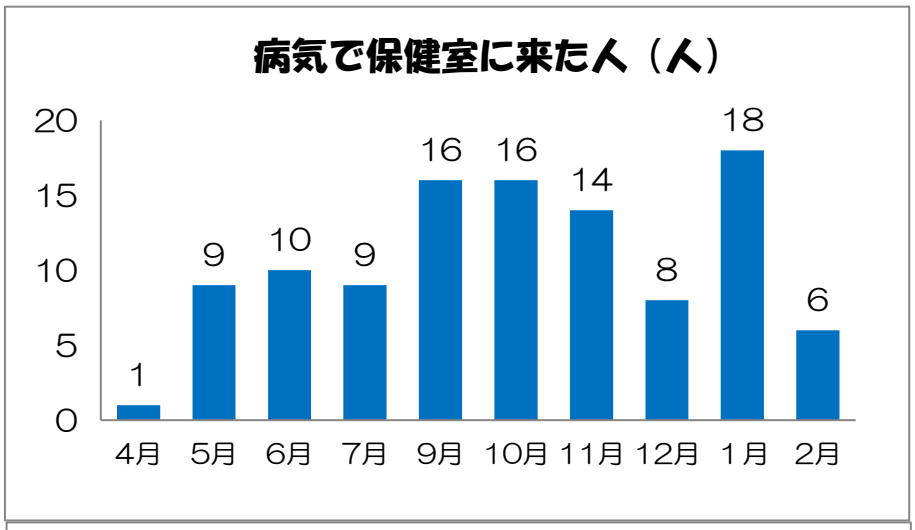
不安や緊張とうまくつきあうために

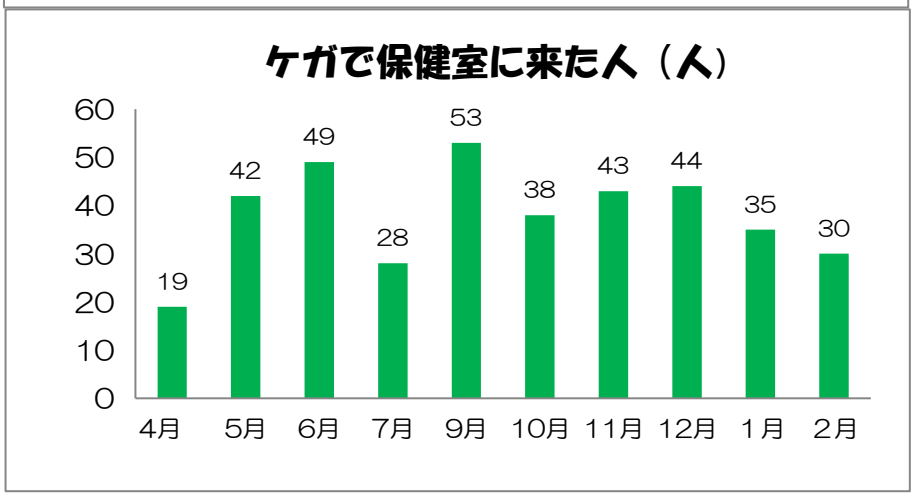
大切な行事などの、ここぞという時に緊張して実力を発揮できなかったことはありませんか。緊張しすぎると、体がかたくなったり、心臓がどきどきしたりしていつもできることができなくなることがあります。こういった場合の背景には不安や心配による自信の低下がみられることがあります。

「これならできる」という自信がつくまで繰り返し練習したり、深呼吸して気持ちを落ち着かせたりすることで不安や緊張をコントロールすることが大切です。他にも「好きなことを考える」「うまくいった自分を思い浮かべる」といったイメージを用いる方法、「落ち着いて」「大丈夫！」など自分で自分を励ます方法もあります。軽い運動や気分転換することも有効です。

適度な緊張は集中力を高めます。緊張をなくすのではなく、コントロールする練習をしてみましょう。

～令和4年度小幡小保健室をふりかえろう～





病気で保健室に来た人は、寒くなってきた１月に増加しました。ケガで保健室に来た人は、９月に多く見られました。全体的にケガも病気での来室も少なく、元気な小幡っ子たちでした。

体操服の寄付については、たくさんのご協力いただきありがとうございました。

半そで・半ズボンの体操服は引き続き募集していますので、ご協力いただける方は、よろしくお願いいたします。

「受診のお知らせ」再確認のお願い

本年度も、お子様の心身の健康や発育・発達のための取り組みに際して多くのご協力誠にありがとうございました。間もなく春休み、そして新年度に入りますので、本年度の健康診断の結果にもとづいて配付しました「受診のお知らせ」を再度ご確認ください。もし未受診・未治療のものがありましたら、今年度中に受診をお願いします。「受診のお知らせ」を紛失してしまった場合は学校で再発行も可能ですのでご連絡ください。