

ほけんだより

※おうちのかたと
よ
読みましょう

5月の保健目標 がつ ほけんもくひょう 身のまわりを清潔にしよう み せいけつ

ゴールデンウィークまっただなかです!!!

入学・進級してはりきっていた人も、つかれがでてくるころです。

楽しい計画の中に、のんびりすごす日もつくってくださいね。

そして、休みのあいだも【早ね・早おき・朝ごはん】はまもりましょう!!!



清潔にするだけで?

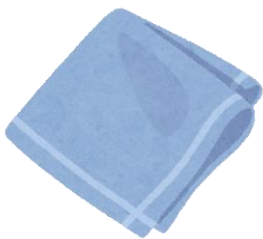
0円で?

えっ? こんないいことが!!



つめ切りをしています!

- つめの中に土やよごれが入らない! ばい菌も入らない!
- きれいで、自分も気分がいい!
- ほかの人からも「よいイメージ」をもってもらえる!
- はがれたり (とても痛い!), ひっかいて人をケガさせたりしない!



毎日、きれいなハンカチをもっています!

- きれいにあらった手が、サッパリとかわくよ!
- 火事の時煙をすわないように、咳が出るときはエチケットとして、口にあてられる!

いい湯だな!

- あたまも体もあらってスッキリ! いいにおい♪
 - 一日のつかれがとれる! リラックスして心もいやされる!
- よくねむれるので朝からシャキッ!



チャレンジ!!!

「こんな人になりたい！」 「こんなことをやりたい！」 「これができるようになりたい！」

なんでもいいよ！ここに書いてみよう！（たとえば「声優さんになる！」）



10点

Q1 それができている自分が10点だとしたら、
いまはだいたいなん点くらい？

放送委員会だし、マイクには、なれているから、3点くらいかな。

声優さんになる方法を、しらべることができる！しらべたら1点アップ！

Q2 では、1点だけあげるために
どんなことができる？

どんどん1点ずつあげていくよ～！

お家の方へ

●健康診断の結果をお知らせしています●

学校の健康診断は「スクリーニング(ふるいわけ)」です。病気などの疑わしいものがあるかないかを発見し、早期治療につなげることが目的です。お子様のこの1年間の学校生活を、健康でより充実したものとするために、毎年この時期に行われています。目的をご理解の上、お知らせがあった場合は、お子様のためにお早めに医療機関受診をお願いいたします。

定期的に受診しているような場合は、その時でも結構です。直近で受診してしまった場合は、お家の方が受診結果を記入して提出していただいてもかまいません。

●スモールステップコーチング●

上の図はスモールステップコーチングを表しています。

- ①最悪を0点、理想を10点としたら、今何点のところにいる？
- ②できているところは何？（簡単なものでOK）
- ③10点になったときの状態・気持ちは？
- ④今より1点あがったらどんな状態・気持ちで、今とどう違う？
- ⑤1点あげるために何をします？

具体的であること・取り組みやすいのは1つか2つくらい

例えば「何時に起きる」・「学校の準備を前日にする」など、日常にも応用できます。ぜひお子様に問いかけてみてください。

●おねがい●万が一の際、救急隊に学年がわかるように名札や体操服の学年書き換えをお願いします。紅白帽のゴム紐が伸びているお子様がいます。頭部を守るため、付替えをお願いします。