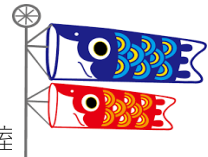


ほけんだより

# 元気な豊浜っ子

発行日 令和元年5月  
磐田市立豊浜小学校保健室



10連休という長いゴールデンウィークをどのように過ごしましたか。心も体もリフレッシュできたのではないのでしょうか。ゴールデンウィークの思い出を胸に、切り替えて、学校生活も楽しみましょう。今月は運動会があります。心と体をきたえられる1か月になりそうですね。

## 5月のほけんのめあて **心について考えよう**

体の部分と心（脳）は「しんけい」というものでつながっています。そのため、体の調子が心の調子に、心の調子が体の調子に現れることがあります。

例えば…



今から運動会だから緊張（ドキドキ）するなあ、不安だなあ、うまくできるかな。



と心が思うと、あなたの体はどのようになるでしょうか？

★運動会、徒競走のスタートを想像してみましょう。なりそうなもの、なったことがあるものを○でかこみましょう。

- ① 心臓の音が大きく、はやくなる
- ② むねがいたくなる
- ③ おなかがいたくなる
- ④ あたまがいたくなる
- ⑤ あせがたくさん出る
- ⑥ 足がガクガクふるえる

ほかの変化があった人、何もかわりがない、気にならないという人もいます。

また、心（気持ち）が変わると顔（表情）も変わることが多いですね。

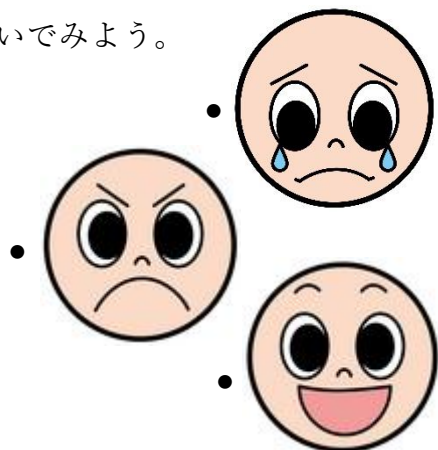
★「心（気持ち）」と合う「顔（表情）」を線でつないでみよう。

※線は曲がっていいです

つらい  
かなしい

うれしい  
楽しい

やだな  
イライラする



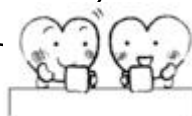
## こころ ことば ちから う 心は言葉の力を受けやすい…

4月に「ふわふわことば」について話  
し合ったクラスがあったので、どんな  
言葉が「ふわふわことば」なのか少し教  
えてもらいました。

相手の心をきずつける「ちくちくこ  
とば」より、「ふわふわことば」を使っ  
て相手や場所の様子に合った話し方が  
できるといいですね。

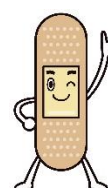
話し合いで出た  
ふわふわことば

ナイストライ！ やったね 上手だね  
がんばってね ありがとう ごめんね  
どうしたの？ だいじょうぶ 手伝うよ  
名前をていねいによぶ  
おはよう、さようならなどのあいさつ  
いいところをほめる など



うんどうかい ちがいの多い時期です。

## すりきず について…



じどうのみなさんへお願い

すりきずができたときは、よごれを水道の水で流してから、  
保健室に来るようにしましょう。もう一度保健室で洗います。  
家に帰ったら、けがをしたことを必ず伝えましょう。

保護者の皆様へ

すりきずの汚れについては、できるだけ洗い流してから受  
傷部の保護をするよう努めますが、御家庭で確認した際に、  
もし化膿などを起こしていた場合は学校に御連絡ください。  
また、処置の段階で化膿している場合は連絡・受診していただ  
く場合もありますので、よろしくお願ひします。



保護者の皆様へ 受診のお知らせ



4月に視力測定、歯科検診、耳鼻科検診、眼科検診を終え、受診  
の必要があるお子さんにつきましては、連休前までに受診のお知らせ  
を配付しました。速やかに受診をしていただきありがとうございます。  
未受診の場合は、お忙しい中だとは思いますが、できるだけ  
早く受診の予定を立てていただき、お子さん  
の健康維持増進のためにお役立てください。

また、後日資料を配付しますが、5月29日(水)に尿検査1次  
回収がありますので、提出をお願いします。日付のお間違いのない  
よう御注意ください。

