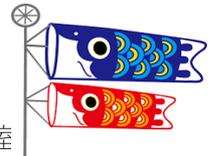


ほけんだより

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(ふあん)だなあ、うまくできるかな。



と心(こころ)が思うと、あなたの体(からだ)はどのようになるでしょうか？

★運動会、徒競走(とこぞう)のスタートを想像(そうぞう)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(しんぞう)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(あし)がガクガクふるえる

ほかの変化(へんか)があった人(ひと)、何もかわりがない、気(き)にならないという人(ひと)もいると思います。

また、心(こころ)（気持ち）が変わると顔(かお)（表情）も変わることが多いですね。

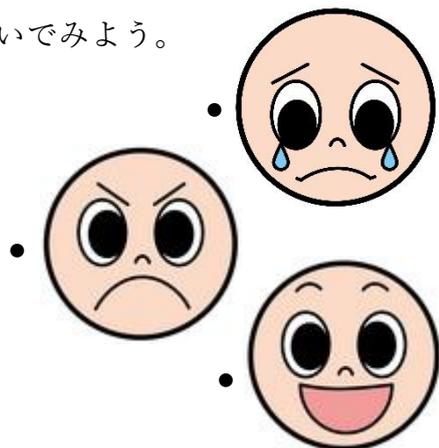
★「心(こころ)（気持ち）」と合う「顔(かお)（表情）」を線でつないでみよう。

※線(せん)は曲(ま)がっていいです

つらい
かなしい

うれしい
たの
楽しい

やだな
イライラする



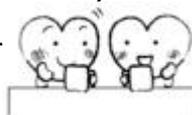
こころ ことば ちから う 心は言葉の力を受けやすい…

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。

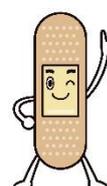
話し合いで出た
ふわふわことば

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 ちがひの おおひじき
運動会シーズン、けがの多い時期です。

すりきず について…



じどう ねが
児童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。

ほご かね
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。



ほご かね
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。

