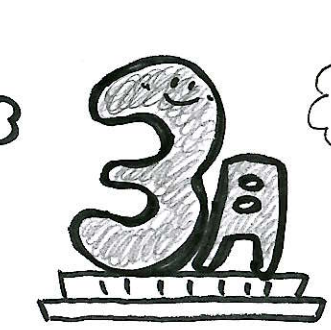


ほけん



だより



令和5年度 下忍小学校、ほけんしつ

1年間 けんこうにすごせましたか？

1年間をふり返る月になりました。みなさん、いも体も元気にけんこうにすごすことができたでしょうか？ 今の教室、クラスメイトとすごすのも、「あと〇日」とか思えるほどになりましたね。...
6年生は中学校へ、1~5年生は新しい学年へととなります。しめくりの1ヶ月、自分のけんこう生活をふり返り、いも体ももっと元気になるように、下のふり返りチェックをやってみましょう。ラストサポートです！がんばりましょう！

ほけんしつはこんな1年でした

(R6.3.1 現在)

けが、来室 1898 件

病気の来室 1019 件

7月か、たのは、すりきず・打ぼく 7月か、たのは、頭痛
7月か、た月、は、9月 でした！ 7月か、た月、は、6月 でした！

来年はみんなのけがや病気が少しでもへりますように...

1年間のけんこう生活ふり返りチェック!!

できたところはここから継続して、もうちょっとたまたまここはなるべくできるようにがんばっていきましょう!!

- ☐ 早く・早あきができた!
- ☐ 毎日3食しっかり食べた!
- ☐ すききらいせず食べられた!
- ☐ 元気にうんどうをした!
- ☐ てあらいをこまめにした!
- ☐ 大きなけが・病気をしなかった!
- ☐ 友達となかよくすごした!
- ☐ 食べたあとははみがきをした!

“ありがとう”はまほうの言葉

家族や友達など、私たちはたくさんの人とかわりをもち、毎日生活しています。自分がやさしくしてもらったとき、何かをもらったとき、「ありがとう」とつたえていますか？ 感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響をあたえるホルモン（ドーパミン、オキシトシンなど）がでます。体の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐすり眠れたり、集中できたり、いいことがたくさんあります！さらに、言、た人も言わ、た人もやさしい気持ちになるまほうの言葉...
今日も「ありがとう」を大切にすごしましょうね♡

6年生卒業おめでとう!!

楽しい思い出も、つらかった体験も成長につよがる財産です！みんなの活躍を期待しています☆
またあえる日まで... あ元気で♡

白坂先生より

毎月ほけんだよりをよんでくれてありがとう!!