

ほけんだより 2月

令和5年2月1日
墨田区立菊川小学校
保健室 安掛祐実

今年度も残り2ヶ月になりました。年々寒さが厳しくなったように感じる毎日ですが、節分が終われば暦の上では、もう春になります。寒さに負けないよう、栄養・休養をたっぷりって元気に春を迎えましょう。



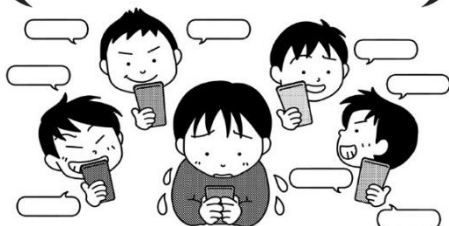
あなたのココロ、元気ですか？

《いまの気持ちはどんな感じ？》



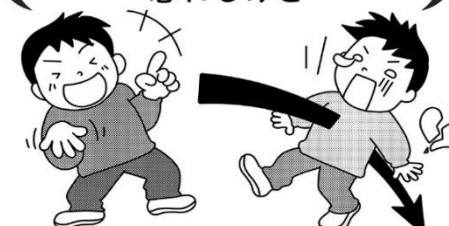
私たちは生活の中でいろんな気持ちになりますが、「怒っちゃダメ」「泣いちゃダメ」と我慢しすぎていないでしょうか。気持ちを抑えつけていると、体に良くない影響が出ることもあります。誰かに話すなど自分の気持ちをあらわすようにしましょう。

（自分が言われたらどう思う？）



まずはそこから考えてみて

（言ったほうはすぐに忘れるけど）



言われたほうは一生涯忘れない…

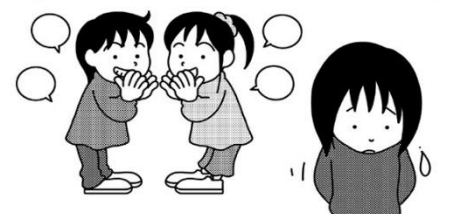
友達の心傷つけない
言葉づかいを考えよう

（言葉ひとつで、友達を傷つけることも 助けることも）



どちらの言葉を選びますか？

（悪口を言い合うことで仲良くなった人って…）



本当の友達って言えるかな？

保護者の皆様へ



学校歯科医の丸山先生による 歯みがき指導(1年生)・歯の講話(5・6年生)を行いました

1年生は、さまざまな動物の歯の話からむし歯にならないための方法等についてお話をいただきました。低学年のうちには歯みがきの最後にぜひ「仕上げ磨き」をしてください。

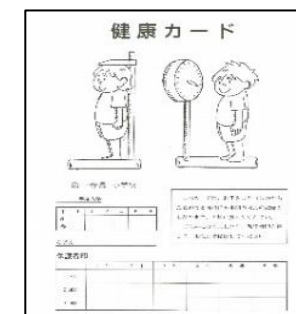
5・6年生は、歯の健康には生活習慣が関係していること、飲み物の中に入っている砂糖の量は想像以上に多いこと等を学びました。ご家庭でも歯みがきだけでなく、生活習慣についてや、おやつの食べ方等を話題にしてみてください。



健康カードの廃止について

これまでは、緑色の健康カードで健康診断結果をお知らせしてきましたが、来年度からは、健康診断結果のお知らせを印刷して配布することになりました。現在使用している健康カードは、**2月3日(金)**に返却します。こちらは今後学校では使いません。**ご家庭での保管または処分**をお願いします。システムの変更に伴う取り扱いとなります。これまでのご協力ありがとうございました。

- *今年度まで
健康カード(緑) 6年間使用、卒業後、に返却
- *来年度から
結果のお知らせ その都度配布、家庭で保管または処分



令和5年度 学校生活管理指導表の提出について

健康面において学校生活上配慮が必要なお子さんについては、年度毎に学校生活管理指導表を提出していただいています。今年度提出していただいたご家庭には、来年度の管理指導表を2月1日(水)にお渡しいたします。主治医を受診していただき、**3月17日(金)まで**に、ご提出ください。

なお、新たに食物アレルギーによる給食除去対応や、その他にも配慮が必要な疾病が見つかった場合は、担任または養護教諭までご連絡ください。

