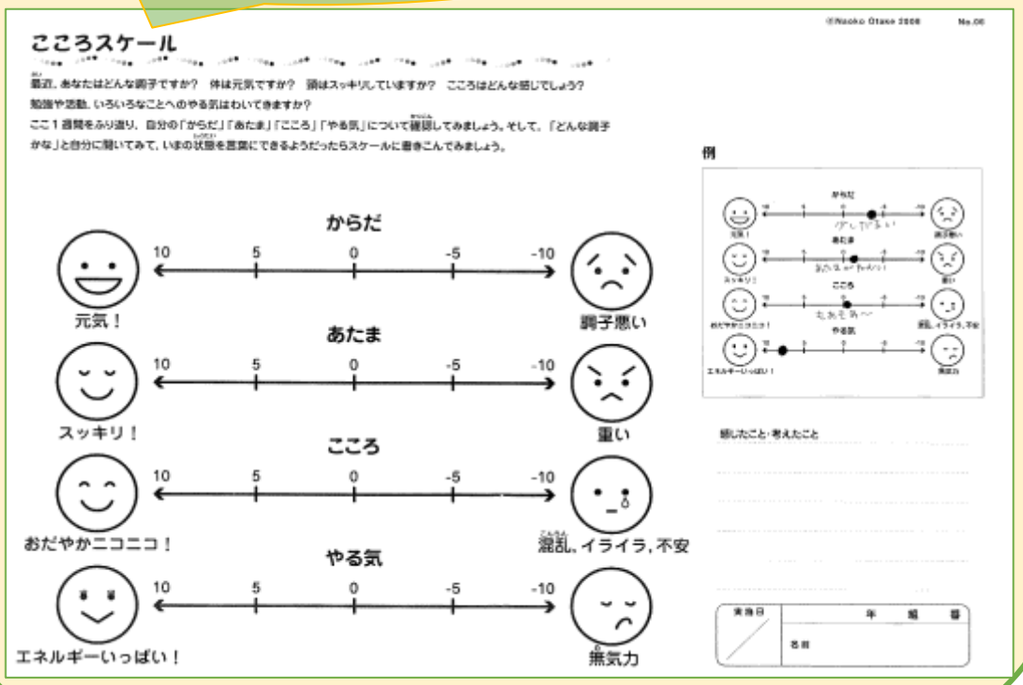
5月ほけんだより

令和７年５月２日
氷見市立湖南小学校
保健室

新学期がスタートして一か月。体と心の調子はどうですか？ ほんの少しの時間でも、１日の中に、自分の心や体の調子を見つめる時間がもてるといいですよ。自分の心と体は、自分が一番大切にしてあげましょうね。そして、バランスよい朝ご飯を食べるなど、生活リズムを整えることも大切に。みなさんのがんばりはいつもすばらしいです。

自分の心と体の調子を見つめることができるワークシートです。つかってみるのもよいですよ～



こころスケール

©Naoko Otake 2006　No.06

最近、あなたはどんな調子ですか？　体は元気ですか？　頭はスッキリしていますか？　こころはどんな感じでしょう？
勉強や活動、いろいろなことへのやる気はわいてきますか？
ここ１週間をふり返り、自分の「からだ」「あたま」「こころ」「やる気」について確認してみましょう。そして、「どんな調子かな」と自分に聞いてみて、いまの状態を言葉にできるようだったらスケールに書きこんでみましょう。

からだ：元気！（10）／調子悪い（-10）
あたま：スッキリ！（10）／重い（-10）
こころ：おだやかニコニコ！（10）／混乱、イライラ、不安（-10）
やる気：エネルギーいっぱい！（10）／無気力（-10）

例

感じたこと・考えたこと

実施日　年　組　番
名前

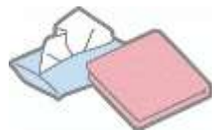
出典：図書文化、「自己表現ワークシート２」

おうちの方へ

○「キラリ検査」について

毎週月曜日の朝に、保健体育委員会の児童が各教室に行き健康に関する次の項目をチェックし、給食の時間に校内放送で結果発表をします。
ご家庭でも声かけや見届けをよろしくお願いします。

【キラリ検査の項目】



- **清潔なハンカチをもっていますか？**
- **ポケットティッシュをもっていますか？**
- **つめの長さはちょうどよいですか？**
- **赤、黄、緑の栄養バランスのとれた朝ごはんを食べてきましたか？**

（※朝ご飯を食べていなかったり、食品を１種類だけ食べたりしている場合、午前中腹痛などの体調不良になりやすい傾向があります。朝は慌ただしい時間ですが、できるかぎり、バランスのよい朝ご飯を食べて登校できるといいですね。）

- **十分な睡眠をとれましたか？小学生は9～12時間の睡眠が必要です。**

○水筒を持ってこよう

- 水筒の中身は、新しいものを入れてください。
- 水筒の大きさは、お子さんの必要な量に合ったものを持たせてください。
- ペットボトルは不衛生になりやすいため、使わないでください。
- 飲み残しは捨てて水筒を洗い、清潔に気を付けてください。

＊運動会の練習が始まり、水分補給が大切になってきます！
準備をよろしくお願いします。

○治療・検査結果の提出について

健康診断や検査が少しずつ終わってきています。
欠席された方にお配りする「**受診カード**」や、疾病等の疑いのある方にお配りする「**治療カード**」が配付されたお子さんは、早めの受診をお勧めします。受診されましたら、担任に「**受診カード**」や「**治療カード**」の提出をお願いします。