

けんこういちばん

令和7年3月1日 NO.11

“けんこうな心とからだに”

豊見城市立ゆたか小学校保健室

令和6年度も残りわずかとなりました。

3月9日は「サンキューの日」。友だちや家族、先生、いろいろな人に

1年間の感謝の気持ちを伝えてみてはどうでしょう。

新年度もみんなの笑顔があふれる1年になりますように...



【1～5年生の保護者の皆様へ】

各種保健調査へのご協力をお願いします！

保健調査票は子ども達の健康状態を知り、学校生活に役立てるためのものです。

各種調査・問診票は健康診断の参考資料にもなりますので、ご協力よろしくお願いします。

☆3月中に配付します。回収日：4/10→4/11に変更（クラス、番号を記入するため）

各種調査・問診票は **4月11日（始業式の翌日）**に学級担任へ提出してください！

- 保健調査票
- 耳鼻咽喉科健診問診・結果票
- ※児童情報カード(担任保管)も一緒に
クリアファイルへ入れて提出

よろしく
お願いします。



- ・保健調査票、児童情報カードの様式はゆたか小HPにもあります。→入力後、印刷して提出（白色で可）
- ・記入もれのないようにお願いします。※保健調査票、児童情報カードは裏面もあります。
- ・お子さんがけがをした時や体調の悪い時など、保護者へ連絡する場合がありますので、連絡先が変わった時は、速やかに担任へお知らせください。

ありがとうの 効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

幸せになる

ポジティブになる

人間関係が
良くなる



感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。

6年生のみなさんへ

4月からは中学生ですね。いろいろなことに挑戦し、失敗から学びながら、

これからも成長していきましょう。卒業おめでとう！



新学期ストレスに要注意! 心の見守りをお願いします



どの子どもも一年間、よくがんばりました。もうすぐ進級・進学。新しい学校・新しいクラスについて、おうちでもお話をしているかもしれません。ただ、新たなスタートというポジティブな変化もストレスとなることがあります。

いつもは見られない様子が急に現れたらストレスサインかもしれません

例

- 怒りっぽくなる
- 甘えん坊になる
- 分離不安で大泣き
- チックや吃音が出る
- 指しゃぶり
- 発熱などの体調不良 など

気持ちを受け止め、意識的に一緒に過ごす時間を持つことで、徐々に落ち着いてくることもあります。気になる点があるときはご相談ください。



春休みのうちに やってあげよう

気になるところの 治療

身の回りの整理

靴や服のサイズの 確認

借りたものを返す

新年度の準備

禁止! 自転車運転中のながらスマホ

2024年11月から道路交通法が改正され、自転車運転中のスマホ使用に関する罰則がとて重くなりました。普段から自転車に乗る人は必ず知っておきましょう。

禁止

自転車の運転中にスマホの画面を見る、通話する

罰則

これまで「5万円以下の罰金」でしたが、今回の改正により

- 6カ月以下の懲役または10万円以下の罰金
- 交通事故などの原因となった場合は1年以下の懲役または30万円以下の罰金…になりました



スマホの画面を見ている時の視界は約20分の1にまで狭まるといわれます。「ちょっとくらい大丈夫」が自分や人の人生を変えてしまう重大な事故につながることがあります。「自転車の運転中はスマホを触らない」、必ず守ってくださいね。