

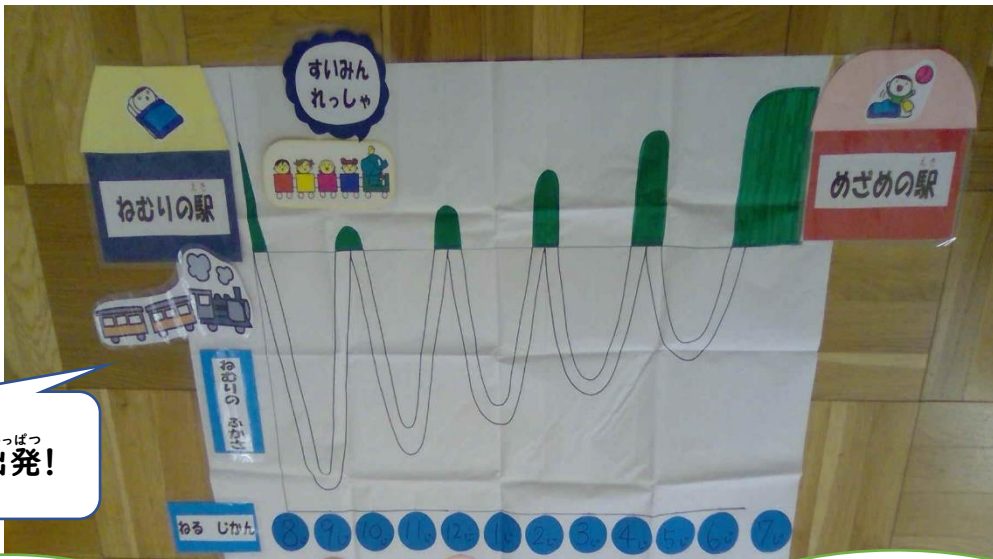
ほけんだより

令和5年(2023年)9月
南第三小学校 保健室発行

そくてい しんちよう たいじゆうそくてい おこな
2測定(身長、体重測定)を行いました。

「身長しんちようのびたー!」「あんまりあんまりのびてへんかったからもう一回いっかい測はかってー!」と一喜一憂いっきいちゆうしていました。
成長せいちょうのスピードは人それぞれ違ちがうから人ひとと比べくらなくても大丈夫だいじょうぶだよ(*^_^*)と伝えつたると安心あんしんした
様子ようすでした。計測けいそくの前に1~4年生ねんせいは睡眠すいみん、5・6年生ねんせいはストレスねんせいについての保健指導ほけんしどうをしました。

ねんせい 1~4年生
れっしゃ はなし すいみん たいせつ ほけんしどう
すいみん列車のお話で、睡眠の大切さについての保健指導をしました。



れっしゃしゅっぱつ
すいみん列車出発!

【はやね君】
夜の9時に寝たよ

【よふかし君】
夜の12時に寝たよ



ね あいだ げんき
寝ている間に元気になれるプレゼントが4つもらえるよ♪

プレゼントの
中身は?



よる 9時に寝た「はやね君」は
4つもらえて元気モリモリ♪

よる 12時に寝た「よふかし君」は
2つしかももらえなくて

つぎ ひ げんき
次の日は元気がでなかったよ(ToT)

はやね 早く寝てプレゼントを全部もらって元気に
す 過ごそうね♪

ねんせい
5年生

ストレスについての保健指導をしました。～ストレス解消法を見つけよう～

「ストレスって知っているかな？」と問いかけると「うんうん!」とみんな知っている様子でした。
ストレスが多くなると気分が沈んだり、腹痛や頭痛といった体の不調として現れる時もあります。
自分に合ったストレス解消法を見つけていこうね!

ストレスがいっぱいになると



くしゃくしゃにした紙を
ストレスに見立てて1つずつ
袋に入れていく・・・

そのままにしておくと袋がパンパンになって・・・



こころ からだ ふちょう
心も体も不調



自分にあったストレス解消法を知っておくと



こころ からだ げんき
心も体も元気

ねんせい
6年生

ストレスについての保健指導をしました。～ストレスと上手に付き合おう～

「ストレスって自分にとって悪いもの?」と6年生に問いかけると9割の人が「そうだと思う」と思っているようでした。ストレスには良いストレスもあることを伝えると「そうなんかな?」と考えている人もいました。
良い出来事も環境や状況が変わることで心はそれに合わせようと頑張っています。生活の中でストレスは切っても切れないもの・・・だからストレスと上手に付き合っていく必要があります。



自分の周りでおきる出来事も考え方で結果は変わる!

そうは言ってもなかなか
気持ちの切り替えは難し
いですよね・・・。

困った時や不安な事がある時は、自分が相談しやすい人に聞いてもらって考え方を増やしていきましょう!
担任の先生や保健室の先生にも相談してね!

