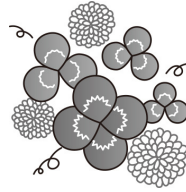


えがお通信



R6.3.26
vol.13 城北小保健室

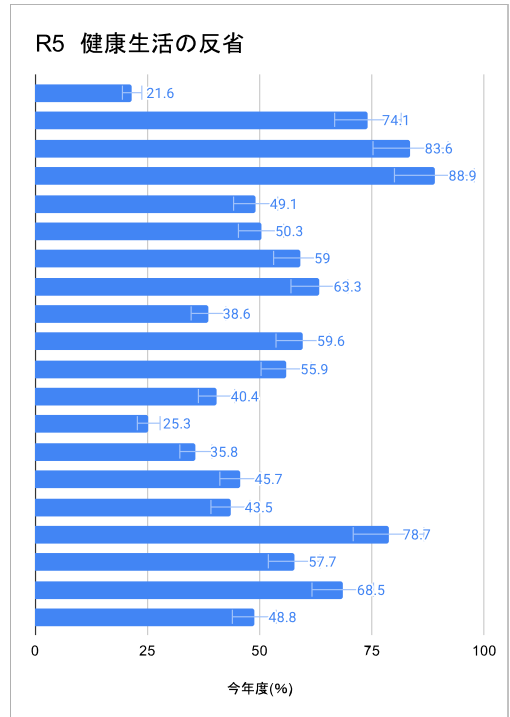
1年間ありがとうございました！

おかげさまで令和5年度の活動を無事に終えることができました。1年間の活動におけるご理解・ご協力ありがとうございました。来年度も引き続きよろしくお願いたします。

健康生活の反省から 下の項目について、学級ごとに反省をしたものを全校でまとめたものです。おうちの方の感じていらっしゃるのと比べていかがでしょうか？

3月の保健目標 健康生活の反省をしよう 反省集計結果 調査人数 324

No.	項目	計	今年度(%)
1	かぜ、腹痛などの病気で欠席しなかった(学級閉鎖と関連以外)	70	21.6
2	ねんざ、擦り傷などのうち病院で治療するけがをしなかった	240	74.1
3	朝の歯みがきを毎日した	271	83.6
4	夜の歯みがきを毎日した	288	88.9
5	受診してカードを出した(または病気がなかった)	159	49.1
6	手洗いをするときは、ていねいにした	163	50.3
7	清潔なハンカチとティッシュを持ち歩いた	191	59
8	マスク、手指の消毒などの感染予防に努めた	205	63.3
9	つめをいつもきれいに切っていた	125	38.6
10	あせをかけたときはしっかり拭いた	193	59.6
11	週末のスック洗いができた	181	55.9
12	早寝早起きできた	131	40.4
13	よい姿勢で学習するようにした	82	25.3
14	テレビ・DVD・動画をみる時間(1日2時間以内)を守った	116	35.8
15	ゲームをする場所や時間を決めて守った	148	45.7
16	好き嫌いなく何でも食べた	141	43.5
17	朝ごはんを食べて学校に来た	255	78.7
18	天気の良い日は外で遊んだり、運動したりした	187	57.7
19	難しそうなことでも挑戦した	222	68.5
20	自分のことも友達のことも大切にしよう心がけた	158	48.8



春休みには親子で新年度の準備を！



① 気になる場所の治療



② 衣類や靴のサイズ確認



③ 借りたものを返す



④ 身の回りの整理



⑤ 学習用具などの準備

生きづらさ妖怪を紹介します！その3

過去ックリさん



<どんな妖怪？> 「あの時の出来事のせいで」と、うまくいかないことを過去のせいにする狐の妖怪。前を向こうとせず、すべて過去の出来事に紐づけ、勝手に苦しんでしまう。

<取り憑かれると？> 過去の同じ話を繰り返し、いかに自分がかわいそうかをアピールする。やればできることも過去を言い訳にしてチャレンジしようとしな。今と未来が見えない。

<どうすればいい？> 過去に心を置き続けると体が固くなり、心も固くなります。過去は変えることができません。過去を一旦脇において、どんな未来になったらうれしいのかを考えて、未来に目を向けてみましょう。

妖怪は誰の心にも潜んでいます。妖怪に取り憑かれるとぐるぐる思考になって、変なループから抜け出しにくくなります。生きづら思考え方に気づいて、子どもも大人もハッピーにすごしましょう。