

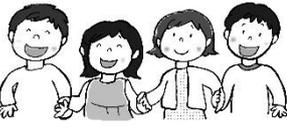
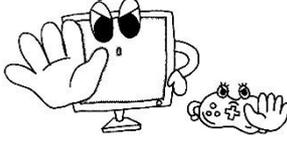
ほけんだより 3月

令和8年3月5日
豊島区立駒込小学校

最近^{さいきん}は寒^{さむ}さも和^{やわ}らぎ、春^{はる}を感じ^{かん}られるようになってきましたね。今年^{ことねん}度も残^{のこ}り1月^{つき}になりました。みんな、この一年^{いちねん}間で心^{こころ}と身体^{からだ}が成長^{せいちょう}しています。4月^{がつ}になると、6年^{ねんせい}生^{せい}は中^{ちゅう}学生^{がくせい}に、1～5年^{ねんせい}生^{せい}は一つ^{ひとつ}学年^{がくねん}が上がりま^あす。4月^{がつ}に新^{あたら}しいスタート^すを切^きれるように、今^{いま}の学年^{がくねん}で過^すごす白^{しろ}々^{ねん}も1日^{いち}1日^{いち}大切^{たいせつ}に過^すごしてください。

今^{こん}月の目^{もく}標^{ひょう}・・・「健康^{けんこう}生活^{せいかつ}の反^{はん}省^{せい}をしよ^う、耳^{みみ}を大切^{たいせつ}にしよ^う」

この1年^{ねんかん}間の自^じ分^{ぶん}の生^{せい}活^{かつ}をふりかえり、□にチエックをいれてみましょう！

 <input type="checkbox"/> 早 ^{はや} ね早 ^{はや} 起 ^あ き ^き ができた	 <input type="checkbox"/> 好 ^す ききらいしな ^い いでしっ ^し かり食 ^た べた	 <input type="checkbox"/> 毎 ^{まい} 日 ^{にち} うん ^ち がで ^で た	 <input type="checkbox"/> 外 ^{そと} で元 ^{げん} 気 ^き に体 ^{からだ} を動 ^{うご} かした
 <input type="checkbox"/> 友 ^{とも} 達 ^{たち} と仲 ^{なか} 良 ^よ く過 ^す ごせた	 <input type="checkbox"/> 手 ^て あらい・消 ^{しょう} 毒 ^{どく} など ^の 感 ^{かん} 染 ^{せん} 症 ^{しょう} 対 ^{たい} 策 ^{さく} ができた	 <input type="checkbox"/> しっ ^し かり歯 ^は をみ ^み がいた	 <input type="checkbox"/> ゲー ^げ ムな ^の のメ ^め ディ ^あ アは、時 ^じ 間 ^{かん} を決 ^き めてできた

- 🍌 チエックが8個・・・「健康^{けんこう}度^ど100%」とてもすばらしい！これから今^{いま}の生^{せい}活^{かつ}をつづ^{つづ}けましょ^う！
- ★ チエックが4～7個・・・「健康^{けんこう}度^ど70%」よくできました！チエックをもう1つ増^かやせるようにがんばりましょ^う！
- ★ チエックが0～3個・・・「健康^{けんこう}度^ど25%」もう少^{すこ}しがんばろ^う！ま^まずは自^じ分^{ぶん}がで^できるこ^ころからや^やってましょ^う！

📍 学校^{がっこう}保^ほ健^{けん}委^い員^{いん}会^{かい}を^を開^{ひら}催^{くわい}しまし^た

2月^に24日^{にち}（火^か）一般^い社^{しゃ}団^{だん}法^{はう}人^{にん}日^{にっ}本^{ぽん}ポジ^ぽジ^じティブ^{てい}ブ^ぶ教^{きょう}育^{いく}協^{きょう}会^{かい} 足^あ立^た啓^{けい}美^み様^{さま}を講^{こう}師^しにお招^{まね}きし、「レ^レジ^ジリエ^エンス」をテ^テー^マにお話^わし^ただ^きました。ご参^{さん}加^かい^だだ^いた保^ほ護^ご者^{しゃ}様^{さま}あ^あり^がと^うご^ござ^いま^した。

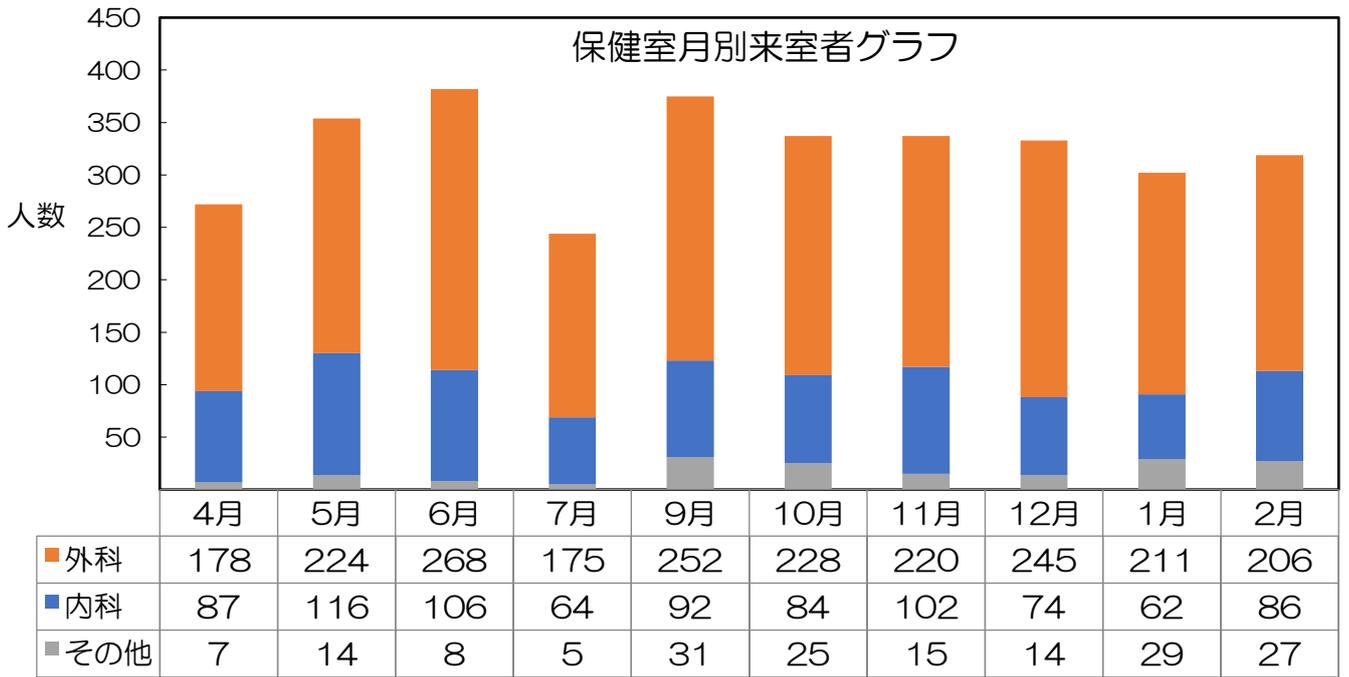
「レ^レジ^ジリエ^エンス」とは、何^{なに}があ^あつてもビ^ビクともし^しないタ^タフ^フさ^さで^でなく、つ^つら^らい^い経^{けい}験^{けん}を^をし^て、落^おち^ち込^こんで^でも気^き持^ちち^を立^たて^て直^ちせ^るしな^やか^さで^であり、経^{けい}験^{けん}や知^ち識^しによ^よつて^て育^{いく}つ^つ学^{がく}習^{じゆ}可^か能^{のう}な^な能^{のう}力^{りき}だ^だと^とお話^わが^があ^あり^まし^た。参^{さん}加^か後^ごの^のア^アン^ンケ^ケー^トで^では、「ネ^ネガ^ガティブ^{てい}な^な気^き持^ちも^も大^{だい}切^{せつ}で^である」、「助^{すけ}け^を求^{もと}めて^いい」、「自^じ分^{ぶん}ら^らしく^く乗^{のり}り^こえ^てい^いこ^う」、「捉^とえ^方を^を変^かえる」な^など、子^こ育^{いく}て^のヒ^ヒント^{んと}を^を得^えら^れた^たご感^{かん}想^{さう}い^だい^てま^す。



れいわ ねんど ほけんしつ りよう
令和7年度 保健室の利用について



きねんとくらべてほけんしつりようした件数が2倍(+1601件)になっています。
がっこうないはし学校内で走っちゃった。
やすじかんあそびにむちゅうで、お友達とぶつかっちゃった。など、すこしきを付けるだけで防げるけがも多かったです。
がっこうではおちついてせいかつ学校では落ち着いて生活できるように心がけましょう。



3月9日は『サンキューの日』

「当たり前」とは、そうあるべきこと(=当然)や、ありふれていること(=普通)という意味です。一方で、「ありがとう」とは、めったにない・めずらしいことを意味する「有り難い」からできた言葉です。やってもらって「当たり前」ではなく、「いつもありがとう」と感謝を伝えることができると、とてもすてきです。

そして、「ありがとう」などの感謝の言葉を口にすると、脳からホルモンが出て、心と体にいい影響を与えることがわかっています。



脳からセロトニンが出て...
心のバランスを整える

脳からドーパミンが出て...
やる気が出る

脳からノルアドレナリンが出て...
ストレスと戦う

「ありがとう」と言うと、脳からホルモンが出されます。これらのホルモンには、私たちの気分を高め、幸せな気持ちにさせてくれます。「ありがとう」を言った人にも、言われた人にも、いいことがたくさんある魔法の言葉。今年度も残り1か月になりました。1年間一緒に過ごした、家族や友達に、感謝を伝えてみませんか？