

# ほけんだより vol.9

令和5年 3月 15日  
横浜市立鴨志田緑小学校  
養護教諭 菅原 衣世

がっ ぽけんもくひょう いちねんかん はんせい  
\*\*3月の保健目標\*\* 一年間の反省をしよう

まだまだ寒い日が続き、春の暖かさが待ち遠しいですが、きっともうすぐ、春の訪れを感じられる日がくることでしょう。6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。いよいよ中学生、新たなステージですね。1～5年生のみなさんは、進級ですね。みなさんは、この一年、健康に元気に過ごすことができましたか？3月は一年の区切りの月です。一年間の自分を振り返り、新たな気持ちで来年度を迎えましょう。



## がっこうほけんいんかい 学校保健委員会だより

2/26に学校保健委員会を行いました。一年間、同じ「心の健康」をテーマに活動してきた鴨志田中学校、鴨志田第一小学校と一緒にオンラインで実施し、お互いの活動報告と意見交換をしました。鴨志田緑小学校では、心と一緒に



心ほかほかになるメッセージの交換や、マラソンやストレッチを

全校で取り組みました。学校保健委員会に参加した6年生の感想を一部紹介します。

良かった点は、学校全体で取り組むということをしたところです。

ストレッチやマラソンを学校全体で取り組むことによって、体力がアップするのに加え、他の学年とも仲良くなると思ったからです。

心ほかほか大作戦をすることでペアの学年とも交流を深め、たくさんの思いを知ることができました。

相手も自分も大切にすることが鴨志田中学校の劇を見て、わかりやすくわかったので、中学校になっても友達との関係とか色々大切にしていこうと思いました。

常に優しい言葉をかけたり、人と協力して微力ながら、自分もかけられてうれしい言葉や相手を考えた行動を中学生になってもやりたいです。



全クラスに運動カードを配り、みんなが毎日ストレッチに取り組んでもらえるようにしました。朝にストレッチをする効果を感じてもらえることができました。



三校の取り組み報告を、みなさん真剣に聞くことができました。  
来年度も自分も相手の心も大切に過ごしてくださいね！

# 1年をふり返ろう!

「できた!」と思うものに  
〇をつけてね



春休みも 生活リズムをきつくる 朝の3ステップ

STEP 1  
まいあさ きじかん  
毎朝決まった時間に起きよう

STEP 2  
たいよう ひかり  
太陽の光を浴びよう

STEP 3  
あさ  
朝ごはんを食べよう

楽しい思い出も つらい体験も

せいちょう ざいさん  
成長につながる財産なんだよ。

## 保護者の方へ

今年度も学校保健にご理解・ご協力いただきありがとうございました。来年度もよろしくお願ひします。新年度を迎えるに際しまして以下の事項についてご確認ください。

### ○保健調査票・健康手帳について

- ・最終日の前日に返却します。加筆・修正をしていただき、新年度にご提出ください。
- ・6年生については、家庭で保管して頂き、中学校の保健調査票記入の際にお役立てください。

### ○連絡ツールアプリ「すぐる」について

- ・来年度より、健康観察のアプリが、「すぐる」に変更になります。欠席、遅刻、早退をされる場合は、朝の8時までにご入力ください。
- ・来年度より、メール配信を「すぐる」で行います。通知設定をオンにしてくださいようお願いいたします。
- ・登録がまだの家庭は、おたよりが届かなくなりますので、登録をお願いいたします。