



3月の保健目標 「けんこう生活をふりかえろう」



※3月13日現在



「けがした子を連れて来た!ちゃんと洗ってから来たからね!」や「早退の荷物を持ってきました〜。靴はあそこにあるし、名札はもらっていくね!」などと、各学年の対応がプロフェッショナルな子たちに助けられました。

そんな「チーム保健室」が増えていくといいなとこっそり願っています。😊

リフレーミングってなんだろう?

「リフレーミング」という言葉を知っていますか? リフレーミングとは、ものごとの見方を変えることで気持ちが軽くなったり、新しい考え方が生まれたりする魔法です。

美里中学校のみなさんが、「美里中学校区版 リフレーミング辞典」を作ってくれました。その中身を少しだけ紹介します。自分にも周りの人にも優しくなれる「心の柔軟体操」のようなリフレーミングを、会話の中に取り入れてみてください。



短所を	長所に!
あきっぱい	いろいろなことに挑戦できる
おどおどしている	心配性、優しい
強引な	自分の意見を大切に
カッとなりやすい	情熱的
いばる	自信がある、自分の意見が言える
気持ちの切り替えが苦手	感情豊か



けんこうしんだん はじ
健康診断が始まります

にちじ 日時	けんさ たいしやうしゃ 検査(対象者)	 おしらせ
がつちゆう 4月中	しんちやう たいじやう しりよく 身長、体重、視力 (全校)	<ul style="list-style-type: none"> ・体操服を着る ・ポニーテールやお団子の髪型をしない
がつ にち 4月16日 (木)	にやうけん さ ぜんこう 尿検査(全校)	<ul style="list-style-type: none"> ・朝、起きたらすぐトイレに行く!
がつちゆう 4月中	ちやうりよくけん さ 聴力検査 (1・2・3・5年)	<ul style="list-style-type: none"> ・前日の夜に耳掃除をする
がつ にち きん 5月8日(金)	にやうけん さ 尿検査 (前回出せなかった子、 2次検査の子)	<ul style="list-style-type: none"> ・9時までに、保健室に持ってくる 
がつ にち 5月19日 (火)	しんでん ず けんしん ねん 心電図検診(1・4年)	<ul style="list-style-type: none"> ・「心電図問診票」を4月13日までに提出する ・体操服を着る
がつ にち 5月13日 (水)	ない か けんしん 内科検診 (特別支援、5・6年)	<ul style="list-style-type: none"> ・「運動器検診保健票」を4月13日までに提出する ・肩より下の髪はしばる ・体操服を着る
がつ にち 5月27日 (水)	ない か けんしん 内科検診 (前回欠席者、3・4年)	
がつ にち 6月3日 (水)	ない か けんしん 内科検診 (前回欠席者、1・2年)	
がつ にち 5月22日 (金)	じ び か けんしん ねんせい 耳鼻科検診(1・2年生)	<ul style="list-style-type: none"> ・「アンケート調査票(耳鼻咽喉科)」を提出する
がつ にち 6月25日 (木)	し か けんしん ぜんこう 歯科検診(全校)	<ul style="list-style-type: none"> ・「歯科検診保健調査票」を提出する ・朝、歯みがきをしてから登校する

それぞれの問診票・アンケートは、4月8日(水)に配ります。

4月13日(月)までに、担任に提出してください。



せんせい はるやす たの
り先生の春休みの楽しみは、
りよう
旅行です。

せんせい が い たの
さくら先生はいちご狩りに行くことが楽しみです。みんなは
なに す
何をして過ごすのかな?

ほ ごしや かた
保護者の方へ

ほ けんしつ かつどう りかい きやうりよく
保健室の活動にご理解・ご協力をいただき、
ありがとうございます。今年も声をかけてくだ
さったり、保健室に来てくださったりする保護者
の方のあたたかさに助けていただきました。
こ
お子さまが健康に、安心して学校生活を送るこ
とができるように、今後もよろしくお願ひします。