

げんきいっぱい！

豊田市立駒場小学校

保健だより

令和7年9月1日5号

保健室

※おうちの人と読みましょう

なが なつやす お がっこうせいかつ きおん たか たいりよく つか
長い夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。まだまだ気温は高く、体力を使います。
やす がっこう はや き か せいかつ ととの
お休みモードから学校モードに早く切り替えられるように、生活リズムを整えていきましょう。

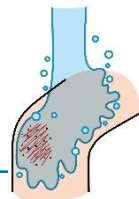
＜9月の保健目標＞ けがを予防しよう

★夏休み前まで（4月8日～7月18日）に、けがをして保健室に来た人は・・・

470人！ 昨年度（402人）より大きく増えました。

そと げんき あそび ひと ふ
外で元気に遊ぶ人が増えるのはとてもよいことです。ですが、周りを見て行動し、ルールをきちんと守って、けがをしないようにすることも大切です。また、廊下や教室を全速力で走る姿をよく見かけます。大きなけがになってからでは遅いので、室内では落ち着いて過ごしましょう。

すりきずは、まず水道の水で洗いましょう。砂のキラキラが見えなくなるまで洗えたら完璧です！砂や泥などがついたままの傷口は、なおりが遅くなってしまいます。保健室に来る前に、自分で洗ってきてください！



9月の身体計測・視力検査の予定

2日（火）2年生
3日（水）5年生・6年1組
4日（木）6年2組・6年3組
5日（金）3年生
8日（月）5・6・7・8組・4年生
10日（水）1年生

〇めがねをもっている人は、忘れずにもってきてください。
〇髪を結ぶときは、ポニーテールにしないでください。身長が正しく測れません。

* 保護者の方へお願い *

9月3日（水）～9月5日（金）まで、第2回「げんきいっぱい大作戦」を実施します。睡眠、朝ごはん、排便、はみがき、メディアについて、自分の生活を振り返ります。お子さんが積極的に取り組めるよう、ご協力をお願いします。

ハンカチを持ってきていないお子さんをよく見かけます。清潔なハンカチを毎日持ってくるよう持ち物の確認よろしくお願いします。

『お互いが気持ちのよい伝え方』を知ろう ～自分も相手も大切にしたい伝え方～

あなたならどのように返事をしますか？

ともだち
友達



きょうかえ いっしょ
「今日帰ったら、一緒にゲームをしない？」

あなたは、友達に遊びにさそわれましたが、今日はどうしても、他にやりたいことがありました。どのように返事をしますか？

いやだ！
ぜったいむり
絶対無理！！



Aさん

…うん。(本当は
ほかにやりたいこと
があったけど…)

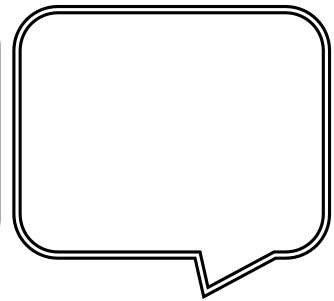


Bさん

さそってくれてありが
とう。今日はやりたい
ことがあるから、明日
ならいいよ。



Cさん



こうげき
攻撃タイプ

う
受け身タイプ

じぶん あいて
自分も相手も
たいせつ つた かた
大切にしたい伝え方

あなたならどのように
返事をしますか？

Aさん、Bさん、Cさんの伝え方で言われたとき、どのような気持ちになるでしょうか？

Cさんのように、相手の気持ちを受け止めたうえで、自分のしたいことを言うなど、「自分と相手のどちらの気持ちも大切にしたい伝え方」は、お互いにいらしたり、落ちこんだりすることなく、気持ちを伝えやすくなります。

AさんやBさんの伝え方がよくないというわけではありません。Cさんのような伝え方を知っておくと、今まで以上に周りの人と話しやすくなるかもしれません。家族や友達と話すときに、ぜひ意識してみてください。