



今学期も残り1か月となりました。今年度はどのような1年だったでしょうか。成長したお子さんの姿をたくさん褒めてあげてほしいと思います。

生活環境の変化によって、心身ともに不安定になりやすいです。御家庭でも次学年の準備や学習のまとめなど、不安を取り除くためのサポートをよろしくお願いします。

令和5年度の保健室来室状況（2月末現在）

体調不良で、保健室を利用した人

1723 人



- ★一番多かった症状… 頭痛
- ★来室が多かった月… 9月

けがの手当てで、保健室を利用した人

2563 人



- ★一番多かった症状… 擦り傷
- ★来室が多かった月… 10月
- ★けがが多かった場所… 教室

健康診断治癒率（64.6%）

視力 69.6% 歯科 65.5% 耳鼻科 70.8% 眼科 74.4%

全体的に昨年度に比べて治癒率は上がっています。早期発見・早期治療をすることが大切です。まだ治療が済んでいない御家庭は、春休み中に受診をお願いします。

©少年写真新聞社 2023



お知らせ

① 健康管理カードについて

健康管理カードを御家庭へ返却します。1～5年生の保護者様は、春休み中に**進級学年欄**へお子さんの様子を記入し、**家庭連絡袋**に入れて**4月5日（金）の始業式**に提出をお願いします。

なお、6年生の御家庭は、中学校で新しいものを使用します。（※6年生の健康管理カードは、一定期間保管した後、小学校で廃棄させていただきます。）

② 不要な校服や体操服の回収

保健室では、サイズが小さくなったり不要になったりした校服や体操服を回収しています。お譲りいただける御家庭がありましたら、学校へ御連絡ください。

【特に回収しているもの】

- ・ 120cm・130cm の校服ズボン
- ・ 120cm・130cm の体操シャツ・体操ズボン
- ・ 120cm～140cm のポロシャツ（長袖・半袖）

今回は、自分の考え方のクセに気づき、マイナスの気持ちを自分でプラスの気持ちに転換できることをねらいとして、行いました。



① 自分の考え方のクセを知ろう

右の選択肢の中から選んだもので、考え方のクセが分かります。

考え方に正解・不正解はありませんが、同じ出来事でも人によって受け止め方は違います。考え方による影響は大きいです。自分の意識次第で考え方のクセを変えることもできます。そのために、まずは自分の考え方のクセを知ることが大切です。



② 気持ちをチェンジしてみよう：プラスに考える意識をするため、練習をしました。

友達を遊びにさそったら、断られてしまいました。どのように気持ちチェンジをしますか？

	マイナスに考えると…	・いやだな。 ・悲しいな。 ・つまらないな。 ・私のこと嫌いなのかな？
	プラスに考えると…	

～みんなの意見（原文まま）～

- ・ たまには家族と話してみよう（5年）
- ・ あの子にはあの子のようじがあるからしょうがない（2年）
- ・ 自分の時間が増えたな（4年）

マイナスに考えると、気分が落ち込んだりイライラしたりしやすくなります。考え方を少し変えることで落ち着いた行動につながります。プラスに考えられるよう意識できると良いですね。