

Sobre exame de saúde 健康診断のお知らせ

Os exames de saúde iniciados em abril foram todos concluídos. Agradecemos a cooperação dos senhores no preenchimento e envio dos numerosos questionários médicos relacionados ao exame de saúde.

Avisos de vários resultados de exames médicos foram distribuídos somente às crianças que necessitavam de tratamento. **Assim que receber em casa “KEKKA NO OSHIRASE (notificação do resultado)”, favor fazer o tratamento médico o mais rápido possível.** Além disso caso os senhores não receberem a “notificação de resultado”, significa que não há anormalidades. Também distribuimos “KENKO NO KIROKU (registros de saúde)” com informações sobre os resultados dos exames de saúde em anexo. Por favor, verificar o histórico de crescimento da criança e **enviar ao professor da sala após a verificação.**

4月から行いました健康診断が、全て終了しました。健康診断にかかわる多数の問診票の記入、提出等への御協力ありがとうございました。

治療が必要なお子さんに各種検診結果のお知らせを配布しました。「**結果のお知らせ**」が御家庭に届きましたら、**早めの受診をお願いします。**なお、「結果のお知らせ」が届かない場合には、「異常なし」ということですので、御承知おきください。

また、健康診断結果のお知らせを貼付した「けんこうのきろく」を配布しました。お子さんの成長の記録を御確認いただき、**確認後は担任へ提出をお願いします。**



Sobre lesões けがについて

Aproximadamente 30 pessoas frequentam a enfermaria todos os dias. Mais da metade desta frequência, são devido a lesões. Muitas lesões ocorrem devido a arranhões e hematomas, e a maioria das lesões são causadas por quedas ou colisões com pessoas ou objetos. Além disso, as áreas lesionadas não são apenas os joelhos e os dedos, mas também a cabeça e a boca, que muitas vezes apresentam alto risco.

Embora não seja possível eliminar lesões, muitas delas, podem ser evitadas **seguindo corretamente as regras da vida escolar.**

- **Não correr em nenhum outro lugar que não seja o campo esportivo ou ginásio de esportes.**
- **Na aula de educação física, ouvir atentamente as instruções do professor e seguir as regras.**
- **Estar atento ao que está ao seu redor e caminhar com segurança nas salas de aula, corredores e no trajeto de ida e volta para a escola.**

Esperamos que sigam essas regras e tenha uma vida escolar segura e agradável. Além disso, há muitas crianças correndo no corredor. Isso pode causar ferimentos graves, portanto, favor conversar em casa, sobre como manter a calma e disciplina. A enfermaria trata lesões que ocorrem na escola neste dia. Se a criança já estava com lesão ou sofreu uma lesão em casa, favor tratar em casa.

保健室には、毎日約30人の来室者が来ます。そして、その半数以上がけがによる来室です。

擦過傷（すりきず）や打撲でのけがが多く、その理由は、転倒や人・ものとの衝突がほとんどです。また、受傷部位についても膝や指だけでなく、頭や口などの危険度が高まる箇所であることも多いです。

けがを〇にすることはできませんが、**学校生活のルールを守っていれば防ぐことのできるけがもたくさんあります。**

- **運動場や体育館以外の場所は走らない・体育の授業は先生の指示をよく聞き・ルールを守る**

教室や廊下、登下校中は周囲に気を付け、安全に歩行する

このようなルールを守り、安全で楽しい学校生活が送れるようにしてほしいと思います。また、廊下を走る児童が多いです。大きなけがにつながるため、落ち着いて行動するよう、御家庭でもお話しください。

保健室は、その日に学校で起きたけがの手当てをします。すでに負っていたけがや家でのけがは、御家庭で手当てをお願いします。

毎学期ごとに発行する「こころのほけんだより」で、「健康の日」の活動の様子を詳しく掲載しています。ぜひ御覧ください。




テーマ：上手な断り方 ～自分の気持ちを理由をつけて伝えてみよう～

今回の「こんな時、どうする？」は断り方です。相手も自分も嫌な気持ちにならないための言い方を練習しました。

昼休みに本を読みたいのに、友達に「サッカーをしよう」とさそわれました。どう断りますか？


「自分だったらこう答える！」と思うものの()に○を付けましょう。





- () ムリ!遊べない。 
- () うーん。いいよ... 
- () ごめんね。サッカーもやりたいんだけど、今日はどうしても読みたい本があるんだ。またさそってね。 

練習では、選択肢から一番適した言い方を選べるよう考えました。

仲良しの友達に「宿題を見せて」とお願いされました。しかし、自分でがんばって解いた宿題を見せるのは気分がのらなかったため、「いやだ!」と断りました。すると、友達は怒ってしまいました。

友だち  ねーねー、宿題見せてよ。

いやだ!自分でやりなよ。  あなた

友だち  友達なのに、なんで見せてくれないの?

① ② ③ ? ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

① ② ③ ? ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

① ② ③ ? ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

① ② ③ ? ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

① ② ③ ? ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿


① ② ③ ? ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿


① ② ③ ? ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿


① ② ③ ? ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

① ② ③ ? ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

次は、実際に自分で言い方を考えてみます。どのような言い方をすれば良いのでしょうか。素敵だった子どもたちの意見を紹介します。

 できる所は、自分でやってみてわかんなかったら一緒に考えるよ。

自分の力で頑張ったほうが、自分のためになるよ。それに、宿題が分からなかったら、先生に聞けば良いんじゃない? 

 ごめんね。私は自分で頑張ってやった宿題を、他の人に見せることが嫌なんだ。だから見せることはできないけど、少しなら教えてあげられるよ。

理由を伝えず「むり」「いや」など一言で断ると、トラブルにつながってしまうこともあります。逆に、自分の気持ちを押し殺して「いいよ」と返事をする、ストレスを感じてしまいます。以下の上手に断るポイントを少しずつできるようになっていくといいですね。

〈上手に断るポイント〉

- ① まず謝る or 誘ってくれた場合はお礼をする
- ② 自分の気持ちや理由を伝える
- ③ 代案を伝える

