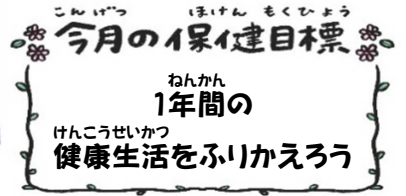


ほけんだより 3月



2025. 3. 24 No.26 大楽毛小学校保健室

1年間おつかれさまでした！

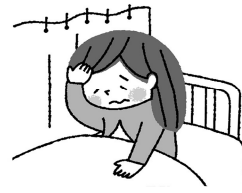
今年は色々なことがあったスペシャルな1年だったのではないのでしょうか？みんなとってもがんばったね！
たのしい思い出、新しい発見、成長できたところ、たくさん思いうかぶのではないのでしょうか。元気に1年を過ごせたことに感謝して、まわりのクラスメイトやおうちの方に「ありがとう」の気持ちを伝えてみてくださいね。

経験を自信に

みなさんはこの1年間で続けられるようになったこと、できるようになった習慣や健康にかかわることはありますか？
「まいにち早おきした！」「にがてな物が食べられるようになった！」など、みなさんができたことは1つの経験としてすこしずつ自信につながっていきます。同時に、みなさんの心と体の成長にもつながります。
4月からも、ぜひ続けていってくださいね！

ほけんしつ

R7. 4/8~R8. 3/13



けが 351人 びょうき 332人 そのほか 140人
合計で823人でした。
昨年よりも、なんと198人も少なくなっています。とくにけがをする人が150人も減りました。
4月からもこの調子でケガや病気に気をつけていきましょう！

こころのSOS

いよいよ春休みがはじまります。春休み中に、注意してほしいのが「こころの健康」です。実は、こころの元気がなくなる人が増えるのが、3月なのです。

つかれや新しい生活への不安などがあるため、知らないうちに、こころの元気がなくなっているのかもしれない。次のことに注意してみてくださいね。
大人の人も同じです。おうちの人と一緒に気をつけてみてください。



「自分のこころを まもる 4つの やくそく」

1. ゆっくりと休む
2. 生活のリズムは ぐずさない！
3. 不安や心配な気持ちは先生やおうちの人など、だれかに相談する

あなたのいばしょ
チャット相談

<https://talkme.jp/>



24時間子供SOSダイヤル (通話料無料)

0120-0-78310



不安な気持ちは、誰にでもあります。話をするだけでも楽になるので、気軽に保健室に相談してくださいね。
学校の先生やまわりの大人に言えないときは、電話やチャットでだれでも相談できる場所もあります。

保護者の皆さまへ

ぐんぐんと日々大きくなり、心もたくましく成長していく子ども達と大楽毛小学校閉校の最後の年と一緒に過ごすことができ、思い出に残る1年になりました。

保護者のみなさまのご理解・ご協力に支えられ、保健室から子ども達のすこやかな成長を見守り続けられたことに、心より感謝いたします。ありがとうございました。

