

ほけんもくひょう 保健目標 5月 けがを予防しよう

もうすぐ春の運動会。

一輪車ショーがはじめての子、それから、ダンスが苦手な子、…。

少しでも「できた」という実感を、自分なりにもてるとよいですね。

さて、運動会につきものなのが「けが」。

次の①～③を意識して、運動会での「けが」を予防しましょう。

①ストレッチ：体の柔らかさは、けがを予防するだけでなく、運動の上達を助けてくれます。保健室前の掲示版を見て、正しいストレッチの方法を覚えましょう。

②爪切り：手をつないだり、バトンを渡したりする場面もありますよね。爪を切って、自分も仲間もけがをさせない心配りを。

③運動靴：自分に合ったサイズの靴を、正しくはくようにしましょう。大きい靴では、足の踏ん張りがきかなかったり、時には脱げてしまったりすることも…。小さい靴では、靴ずれが起きたり、足の甲や足指が痛くなったりしてしまうかも…。ひもやマジックテープで、正しく調節することも大切です。

きょう... 今日これからの「小さなハッピー」みつけ

4月からスタートした「心の健康観察」。

「ココロのおてんき」と「小さなハッピー」からは、みなさんの心もよう、それからちょっとしたお楽しみが伝わってきます。

5月からはぜひ、今日これからの「小さなハッピー」みつけを、朝の習慣にしてみてください。

とくに、「ココロのおてんき」が、☁️・☔️・⚡️の人は、今日これからの目を向けて、「小さなハッピー」をみつけるようにしましょう。

今日これからのちょっとしたお楽しみに目を向けることで、みなさんの心が少しだけでも、元気になったり、ふわっと軽くなったりすることを願っています。

お家の方へ 学校保健委員会①②について

学校保健委員会①（6/12・SSW馬場孝利先生）の開催後、子どもたちや保護者の皆様から、心の健康に関する質問を受け付けます。学校保健委員会①の内容に関することはもちろん、その他についても、9月開催予定の学校保健委員会②で、馬場先生とSC柴田先生のお二方に、それぞれのお立場からお話ししていただく予定です。学校保健委員会①②への多数のご参加、お待ちいたしております。