



令和8年3月12日
京都市立養正小学校
校長 浅井 和行
養護教諭 渋谷 友香

3月のほけん目ひょう

ねんかん 1年間をふりかえろう

この1年間、健康にすごすことができましたか？ ふり返ってみましょう。

の中に、○（できていた）または△（できなかった）を書きこんで、チェックしましょう。

1. 早ね・早起きができましたか？



1・2・3年生 … 9時までに、
4・5・6年生 … 10時までに、
ねるようにしよう！

2. 朝・昼・夜の3食、しっかり
ごはんを食べましたか？



1日を元気にすごすために、朝ごは
んをかかさず食べよう！

4. 手洗い・うがいをしましたか？



外から帰った時、食事の前には
かならず、手を洗いましょう！

3. 朝・昼・夜（ねる前）に
歯みがきをしましたか？



食べたらずぐに歯をみがいて、
歯こうを落とそう！

5. テレビやゲームは、
時間を決めてできましたか？



スマホ・タブレット・ゲーム・テレビ
などを合わせて、2時間以内にしよう！

6. 毎日、運動をしましたか？



1日60分、体を動かそう。
家のお手伝いも運動になりま
す。進んでみましょう！

○ はいくつありましたか？ できなかったことは、新しい学年での目ひょうにして、来年度も健康にすごせるようにがんばりましょう。

もうすぐ春休みです。春休み中も、早ね・早起き・朝ごはん、そして、てきどな運動と十分なすいみんを心がけてすごしてください。また、けがをしないように、安全にも気をつけましょう。

保護者の皆様



1年間ありがとうございました！

この1年間、保健教育の推進にあたり、保護者のみなさまには様々な場面でご理解とご協力をいただき、本当にありがとうございました。本校では、学校保健目標を次のようにかかげています。

自分の心と体について知り、いのちの大切さや健康について主体的に考え、
生涯を通じて健康で豊かな生活を実現していく子どもの育成

まずは、望ましい生活習慣の定着を図ることが重要だと考え、取り組んでまいりました。私自身、年齢を重ねるにつれて、健康のありがたさや大切さに気づくようになりました。子どもたちが健康を自分事として捉えることは、まだまだ難しいかもしれません。けれど、子どもの頃から望ましい生活習慣が身についていれば、将来の健康に役立つことがきっとたくさんあるはずです。これからも、ワクワクを大切に、楽しく心と体について学ぶ機会をたくさん設けながら保健教育の取組を進めてまいりたいと思います。今後とも、保護者のみなさまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

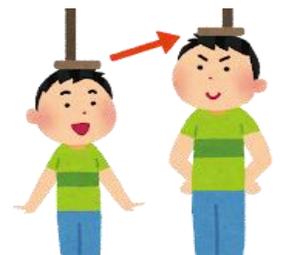
日本スポーツ振興センター申請手続きについて

お手元に、申請できていない書類はございませんか。医療機関に受診された日から2年を過ぎますと、時効を迎えてしまうため、申請できなくなってしまいます。ご注意ください。



発育の様子について

1年間の身体計測の結果を記録した用紙「発育の様子」を、6年生は卒業式の前日（19日）に、1～5年生は修了式の日配布いたします。成長の記録としてご家庭で大切に保管してください。



学校保健委員会を開催いたしました

3月10日に学校保健委員会を開催いたしました。保護者、学校薬剤師、教職員の総勢17名で、本校の子どもたちの様子や保健教育の取組について共有しました。また、今年度は、本校スクールカウンセラーの村上先生に「心の健康を支える子育て ～心の発達に寄り添って～」と題して、ご講演いただきました。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。

<自尊心>を育てましょう

- ♥ ホットできる家
 - ・食べさせてくれる ・ゆっくりやすませてくれる
 - ・守ってくれる ・助けてくれる
 - ・愛してくれる ・支えてくれる
 - ・話を聴いてくれる ・わかってくれる ・認めてくれる
- ⇄⇄ 「温かいコミュニケーション」で
「弱音がはける」・「本音が話せる」親子関係へ
 - ◎<I(アイ・愛)メッセージ>
 - ◎<いきなり批判しないようにして、
子どもの気持ちを認める声掛け>
 - ◎<表情・口調が大切>

【村上先生のご講演より】

子どもたちに必要な力（体力・学ぶ力・自己コントロール力・生活力・社会性や情緒の安定）の源となるのが『自尊心』です。『自尊心』とは、心理学では「人が社会に適応して幸せに生きていくために必要な感覚」と定義されています。親子の温かいコミュニケーションにより『自尊心』は育まれます。

村上先生が大切にされている『カウンセリングマインド』のお話の中に次のようなお言葉がありました。

♥人は誰でも、今よりもっとよくなりたいという力と意欲をもって存在として尊重する。

♥人は、気持ちを分かってもらうことで心理的変容があり、それが行動変容の原動力になる。

♥人は、自分で決めたことは行動に移しやすく継続できる（自己決定できるように援助する）。

心の発達段階のお話に始まり、「温かいコミュニケーション」の具体例まで大変わかりやすく学ばせていただきました。

