

# ほけんだより 3月

江戸川区立篠崎第二小学校  
 令和6年度 3月号  
 校長 高橋 宏幸  
 養護教諭

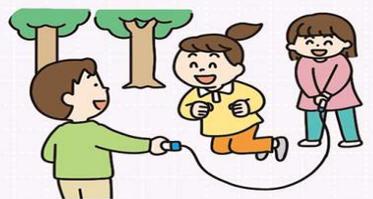
少しずつ寒さも和らぎ、暖かな春の日差しを感じるようになりました。本校では、昨年の2月に、インフルエンザが大流行し、学級閉鎖を行った学級もありましたが、今年の2月は、感染症が流行することもなく、体調不良の欠席者も少なかったように思います。卒業や、クラス替えて、今のクラスの友人や先生と一緒に過ごす時間も残りわずかとなってきました。少しでも多くの時間をクラスの友人や先生と一緒に過ごすためにも、引き続き体調管理に気を付けていきましょう。

3月は、年度の締めくくりの月です。1年前と今では、お子さんの心や身体はどのように成長しましたか？また、この一年間、お子さんは、どんなことを頑張っていましたか？ご家庭でもこの1年間を振り返って、お子さんの成長や来年度の目標について、話し合ってみてください。1年間、健康教育及び指導にご理解・ご協力いただき、ありがとうございました。

## 1年間、健康に過ごせたかな？

よくできたなら◎、まあまあできたなら○、  
 あまりできなかったなら×をつけてね。

- 早寝早起きができた
- 毎日3食きちんと食べた
- 食べ物のすききらいをへらせた
- 元気に運動した
- 外から帰った後、手洗いした
- 大きなけが・病気をしなかった
- 友だちとなかよく過ごした
- 食後はきちんと歯をみがいた



できたところ（◎や○がついたところ）は、これからも続けていきましょう。もう一歩だったところ（×がついたところ）は、4月からの1年間で◎や○になるように、がんばっていきましょう。



2月の保健室前の掲示板では、リフレミングについてお話ししました。同じ出来事でも、捉え方によって物事の感じ方が変わります。前向きに考える練習を日頃からしていると、楽しい時間が増えるのでおすすめです。おうちでも前向きな言葉を探してみてください♪

### しあわせの「見える化」

仕事や勉強の進み具合や成果を「見える化」すると、やる気が出て、よりよい方向に向かえると言われていきます。この方法をアレンジして、あなたへのしあわせを「見える化」してみませんか？  
 やりかたは簡単！ 今日いいことがあったかと思ったり、手帳やカレンダーにシールを貼ったり、花丸マークを描いたりするだけです。  
 「今日のおやつがおいしかった」「かわい猫を見かけた」など、どんな小さなことでもOK。シールやマークが増えていくのを目にするたびに、元気が湧いてくるはず。ぞまされたと思って、一度試してみませんか。

この方法、素敵だと思いました。しあわせを感じることを習慣にすると、悲しいことがあったときにもポジティブに考えられるようになります。ぜひやってみてください。

### 保護者の方へ ～「健康診断における事後書類」再確認のお願い～

本年度の健康診断結果で医療機関への受診が望ましい児童には、色のついた「健康診断結果のお知らせ」をお渡ししていますが、受診・治療の経過や結果のご連絡が確認できていないものがあります。学校の健康診断は、スクリーニングのため、医療機関の受診で最終的に「異常なし」となることもあります。内容を再度ご確認のうえ、まだ受診をされていない方は早急に受診をしていただき、健康診断結果のお知らせの下記にある治療報告書の提出をお願いいたします。特に、むし歯など自然に治癒が見込めない疾病は、なるべく早く医療機関を受診してください。