

ほけんだより

すくすく



発行
令和6年7月5日
曾我小学校
保健室

連日湿度が高く、暑いが続いています。お子さんの体調はいかがでしょうか？ 最近は、「あ！わたしのアサガオが咲いている！」という嬉しそうな1年生の声を聞いて1日がスタートします。アサガオは夏の朝早い時間に咲きます。夜の暗い時間をすごさないで咲かないそうです。夜の睡眠時間が少ないと元気にすごせないのはアサガオも人間も同じですね。

熱中症予防に睡眠も影響します。早寝・早起きの習慣をお願いします。

おはようございます!!



令和6年度学校保健委員会を開催しました！

6月27日（木）に学校保健委員会を体育館で開催しました。

今年度は「気持ちのよい「おはよう」のあいさつからはじめよう～あいさつは明るく・笑顔で・自分から～」をテーマに、保健給食委員会が発表しました。保健給食員会で話し合い、曾我小学校のみんなが元気に過ごすためには、気持ちのよいあいさつを日常生活でも実践していけるように、取り組んでいきたいということになりました。発表の内容は、スライドで「おはよう」のあいさつのよいところを伝えました。例えば・・・

- ・1日が笑顔になれる魔法の言葉
- ・コミュニケーションの第一歩
- ・相手を笑顔にしてくれる
- ・お互いに気持ちよくなる
- ・相手を認める



そして、先生方のインタビューや校長先生からの声かけで、みんなであいさつの練習をしました。体育館は、あいさつと笑顔でいっぱいになりました。



保健給食委員会のこどもたちが発表してくれました。

保護者の方も参加していただき、あいさつの大切さや曾我小のみんながあいさつをしてくれてうれしいことを、伝えていただきました。ありがとうございました。

朝、気持ちのよいスタートを切るためには、家族や先生、友達に大きな声で「おはよう」のあいさつをする習慣を身に付けていきましょう。朝の「おはよう」のあいさつは、その声の調子によって、子供の様子も知ることができます。明るく・笑顔で・自分からあいさつをすることで、相手も自分も元気でできることを実感できるとよいですね。



近くの友達とあいさつの練習をしました。

ほかにも「あいさつ」っていっぱいあるね

昼間は「こんにちは」

夜は「こんばんは」

お別れの時は「さようなら」

そして感謝の気持ちは「ありがとう」

あいさつができれば、相手のことが自分に、自分のことが相手に伝わりやすくなると思いませんか？



学校保健委員会の発表を聞いて、思ったことや感じたことを書いてもらいました。

- ・あいさつするのは、だいじだなとおもいました。
- ・あいさつには、いろんなしゅるいがありますね。あいさつをしてかえってきたら、いいきもちになります。
- ・あいさつはすごくだいじなものをつなげるためにできたとおもいます。
- ・あいさつをすると、気持ちが切りかえられる。
- ・あらためて、あいさつの大切さを知りました。
- ・これから会う人に「おはよう」と言いたいです。
- ・自分からあいさつができるようになりたいと思いました。
- ・あいさつをすることを忘れていたことに気づかせてくれた。
- ・あいさつはされるのではなく、するほうが大事だとわかった。
- ・保健給食委員会の人の方がはっきりしてわかりやすかった。

