

# ほけんだより

ほげんたよりは、保護者の方と  
お子さんで一緒に読んでください。

令和6年3月21日 ふじみ野市立西小学校 保健室発行

3月はあっという間に終わってしまいますね。

今のクラスとも、もうお別れです。

「たくさんの思い出をありがとう。これからもよろしくね。」

仲がよい友だちにも、あらためて、お礼をいってみませんか？



## 目には見えないけれど、心も大きく成長しています

### 心の成長チェック

いくつできたかな？数えてみよう

- けんががへった。
- ごめんね、と素直に言えるようになった。
- こまったとき、友だちや家の人などに相談できるようになった。
- 友だちや小さい子の手助けができるようになった。
- 身の回りのことが自分でできるようになった。



「めんどくさい」…よく聞く言葉。心が疲れたときは、やる気も起きないこともありますが、逆に「めんどくさい」ということでやる気が起きてこないのかも？言葉の力は強いから…。

次の1年間、「めんどくさい」と言い続けて過ごしてはもったいないですね(^\_^)

小さな幸せをたくさん見つけて、楽しい時間にしていきましょう！

### 保護者の方へ

#### ★①保健調査票 ②緊急連絡カード(新) ③児童調査票(新4年生のみ(新))

3月25日(月)に配付します。4月9日(火)に学年、組、番号をご記入の上、提出してください。令和5年度の緊急連絡カードは学校で処分させていただきます。

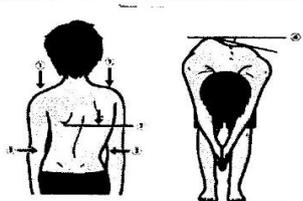
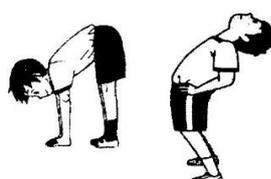
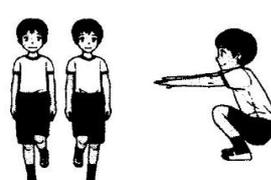
★健康チェックフォームは、クラス分け発表以降の4月9日から始まります。4月8日に欠席、早退等の場合は、学校に電話(場合によっては連絡帳)でお知らせください。今年度と同様に、下校の対応(放課後児童クラブへ行くか否か等)は、連絡帳にて お知らせください。

長い休みは、運動不足になりがち。外に出て、軽い運動(散歩や歩きでおうちの人とお買い物など)をしましょう！



# おうちの人といっしょにストレッチ！

下の表は、保健調査票の裏面にのっている内容です。できなかつたり、痛みがあつたりした項目はありましたか？何度か練習やストレッチをすることでできるようになる場合があるそうです。苦手な動きがあつた人は、無理のない程度にストレッチなどを試してみましょう。

保護者の方へ		氏名					
D イラストを見ながら動作の確認を行い、以下の項目についてあてはまるものにだけ○をしてください。							
1. 背骨が曲がっていませんか		1年	2年	3年	4年	5年	6年
	①後ろから見ると肩の高さが違う						
	②後ろから見ると肩甲骨の高さが違う						
	③後ろから見るとウエストラインが違う						
	④おじぎをすると背中の出っ張りが左右で違う						
2. 体を反らしたり曲げたりすると腰に痛みが出ませんか		1年	2年	3年	4年	5年	6年
	①おじぎをしたり、かがんだりしたときに腰が痛い						
	②反らしたときに腰が痛い						
3. 腕や足に痛みのあるところはありませんか		1年	2年	3年	4年	5年	6年
	①膝を曲げると痛みがある						
	②バンザイをしたとき、両腕が耳につかない						
4. 腕や足に動きの悪いところがありませんか		1年	2年	3年	4年	5年	6年
	①腕を伸ばすと、片方だけまっすぐ伸びない（最後まで曲げられない）ことがある						
	②膝を曲げ伸ばして、うまく曲げられないことやまっすぐ伸びないことがある						
5. 立ち方や歩き方がぎこちなくありませんか		1年	2年	3年	4年	5年	6年
	①片足立ちすると体や骨盤が傾く						
	②片足立ちするとふらつく						
	③足の裏を全部床につけて完全にしゃがめない						
6. 上記のことで、通院中である		1年	2年	3年	4年	5年	6年