

ほげんだより

三次市立川地小学校 保健室
令和6年6月4日 No.3

先日の運動会は、みなさんよくがんばりましたね。時々保健室から練習を見ていましたが、日に日に団結力が高まりパワーアップしていくみなさんの姿に「私もがんばろう！」と力をもらっていました。感動をありがとうございました。



5月は、保健室前にストレス度チェックを掲示しました。

ゴールデンウィークがあげてから、体調が悪い人や、心がモヤモヤしている人など、いつもよりも保健室を利用する人が多かったです。保護者の方や先生方の中にも、気分が優れないという方がいたのではないのでしょうか。

心の状態は体の調子と深く関係しています。(6年生は5年生の時に学習しましたね。)

最近体の調子が悪くはない人は、次の方法を試して、心と体を休ませてあげましょう。

心と体が元気になるポイントは「3快」です！

心と体の元気が回復する1番の方法は、「快眠」「快食」「快便」です。

裏に第1回目の3快チャレンジの結果をまとめているので、振り返ってみてください。

「3快チャレンジ」でパーフェクトをとるためには・・・？

目標：早く寝るために、ごはんを早く食べる								
項目	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)	21日 (日)	22日 (月)	いくつ達成したかな
快眠	寝る時間 目標：8時00分 8時45分	8時45分	8時45分	8時45分	8時45分	8時50分	8時45分	7
	起きる時間 目標：6時30分 6時10分	6時24分	5時50分	5時40分	6時00分	6時00分	6時30分	7
快食	朝ごはん 食べたもの ごはん、味噌汁、サラダ	ごはん、味噌汁、白粥	ごはん、味噌汁、サラダ	ごはん、味噌汁、サラダ	ごはん、味噌汁、サラダ	ごはん、味噌汁、サラダ	ごはん、味噌汁、サラダ	7
	朝トイレに座る							7
快便	朝うんちが出た							7
								7

←このカードは、毎回のチャレンジでパーフェクトを達成している5年生のものです。

パーフェクトのコツを聞いてみると、「夜寝るまでの行動や、朝起きてから家を出るまでの行動をテキパキすること」「3快チャレンジがあるときもな

6時10分には起きること」だそうです。すばらしいですね！3快が難しいと感じているみなさん、できる範囲で参考にしてみてください。

小さな保健室の先生がたくさんいます♪

けがをした人や体調が悪い人などが同じタイミングで保健室に来たときは、順番を待ってもらうことがあります。そんな時に助けてくれるのが小さな保健室の先生です。

順番を待っている間に「いつから痛い？」「何番の痛み？」と聞いてくれたり、代わりに熱を測ってくれたりします。



ある日は、悩んでいた1年生に、4年生が「その気持ち分かるよ」「気にしないで大丈夫だよ」と優しく声をかけてくれました。1年生が通学路や校庭でけがをした時は、6年生がきれいに傷口を洗って保健室まで付き添ってくれました。先日の運動会では、けがをした1年生に、5・6年生が「大丈夫？痛かったね。」「自分だったらこのけがをしたら競技に出られないと思うから、頑張ってもらいよ」とはげましてくれました。

人の気持ちや痛みを受け止めて、優しい声掛けや手助けが自然にできる川地小学校のみなさんは素敵です。見ていていつも温かい気持ちになります。これからもよろしくね！

心と体を休ませる方法♪



いつもより早くねる



お風呂でリラックス



友達と遊ぶ



体を動かす
ストレッチをする



信頼できる人に
相談する



気持ちを紙に書く



好きなものを食べる



好きな曲をきく

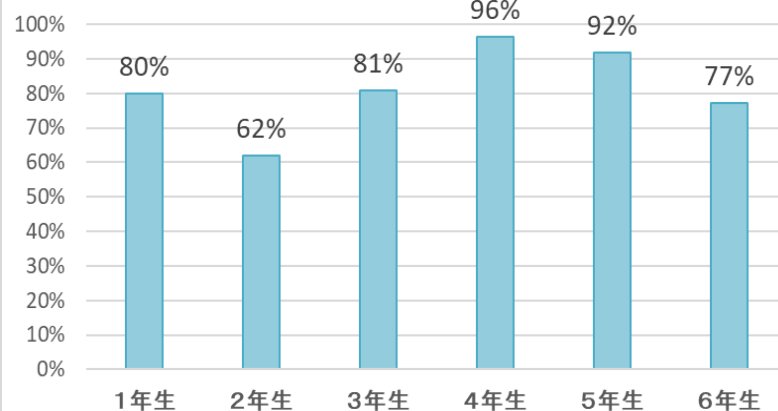
だい かい かい けっか ~第1回3快チャレンジの結果~

1年生は、初めての3快チャレンジでしたが、
 どうでしたか？2～6年生は、どの学年も昨年度
 より達成度が高かったです。すばらしい！

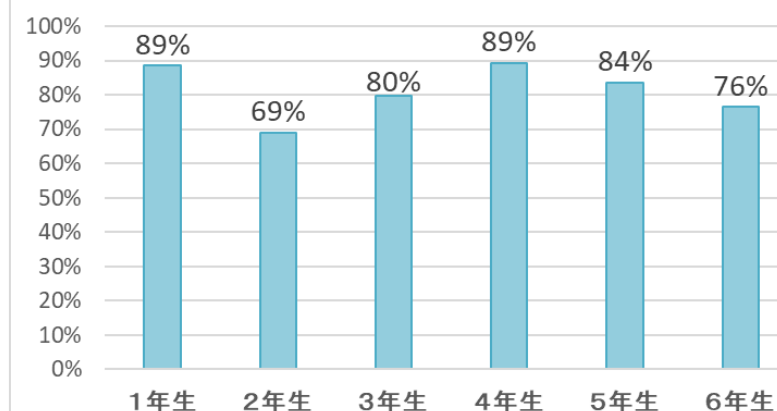
「早く寝る」だけではなく「早く寝るためにテキ
 パキ行動する」というように、具体的な目標を
 考え、行動できた人が多かったので感心しました。
 3快チャレンジがない時でも、「快眠」「快食」
 「快便」を意識して過ごしましょう。

1・2年生
 →9時
 3・4年生
 →9時30分
 5・6年生
 →10時
 もっと早くても
 OKです！

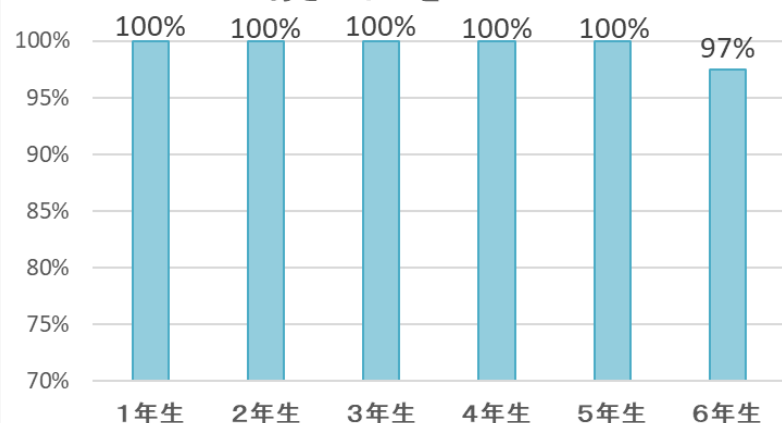
もくひょう時間(9時・9時30分・10時)までにねた



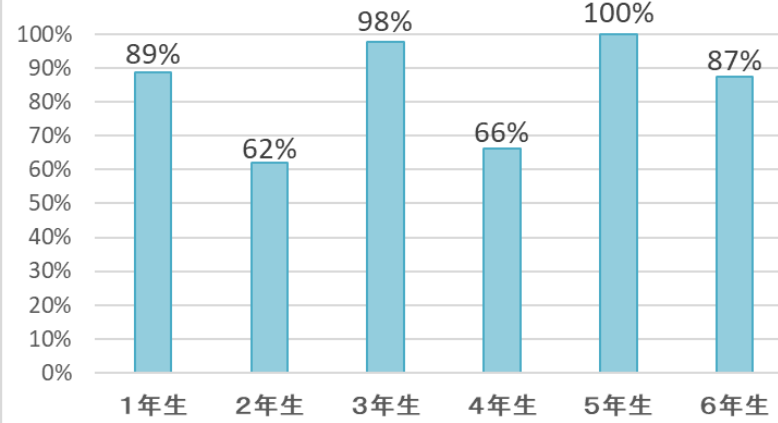
もくひょう時間(6時30分)までにおきた



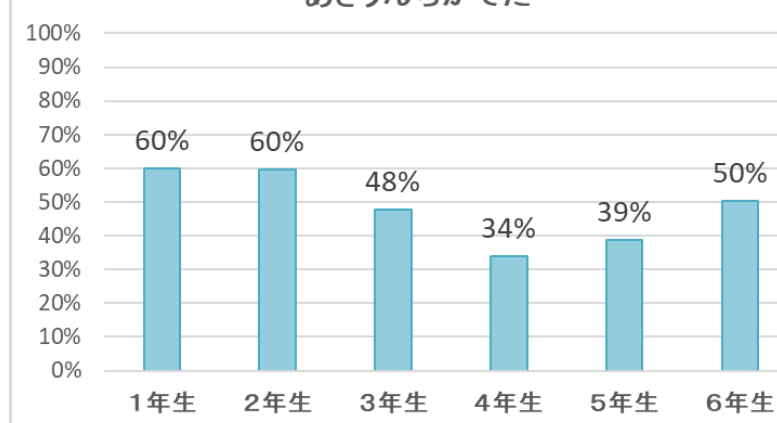
あさごはんをたべた



あさトイレにすわった



あさうんちがでた



児童のみなさんのふりかえり

- 朝うんちを出せたからうれしかった。
- 今度はもっと早く寝たいです。そして朝うんちを出したいです。
- 4年生初めての3快チャレンジでパーフェクトになってうれしかったです。
- 寝る時間と起きる時間を守れるようにがんばった。いつも快便のところに色がぬれないから、全部ぬれるようにがんばりたい。
- 平日は早寝早起きができただけ、休日はリズムが乱れてしまったので次はがんばろうと思いました。
- おふろやごはんの時間を早くすることができた！これからも続けたいです。
- 一日を気持ちよく過ごせたので、これからも続けようと思いました。
- 夜早く寝ると、朝が気持ちよかった。
- 今度はうんちが出るようにがんばろうと思いました。そのために早く起きてトイレに座る時間を長くしようと思います。

保護者の方からメッセージ

- 前より時間に余裕ができてスムーズにトイレに行くことができていました。
- 次は家族みんなでチャレンジしてみようね。
- 最近3快チャレンジをする前から毎日朝と夜の2回快便で、チャレンジの間も快便でした!! 3食食べられる量が増えてきたのかなと思います。この調子でしっかり食べて寝て大きくなってほしいです。
- 自分で時計を見て行動できていたね。何も言っていないのに、時間が来たら布団に入る姿におどろいたよ。がんばったね。
- 自分で起きてくれるようになったので、とても助かりました。
- 決まった時間に起きるようになってすごい!! 朝うんちが出るともったいいね。
- 宿題を始める時間が遅く、寝る時間が遅くなっていたので改善してほしいです!!
- 早く起きてもだらだらしてしまうので、トイレの時間がなかったね。次はがんばろう!