

3・4・5・6の子育ての法則

- 3年間（0歳～2歳まで） 肌を離さない…スキンシップの大切な時期
- 4年間（3歳～6歳まで） 手を離さない…怪我をしないように見守る時期
- 5年間（7歳～11歳まで） 目を離さない…たくさんの体験を経験する時期
- 6年間（12歳～17歳まで） 心を離さない…子どもは自立していく時期

2月の幼稚園、保育園、小学校連絡協議会での話の中から抜粋

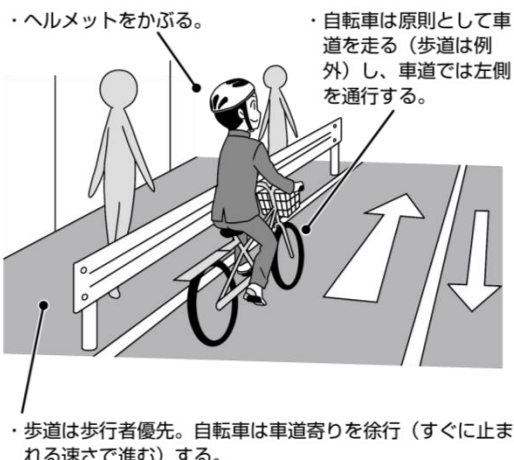


ストップ! 自転車事故 守ろう! 自転車マナー



もうすぐ、春休みになります。子どもたちが自転車を利用する機会が増えてきますので、ルールやマナーを見直して自転車事故にあわないようにしましょう。

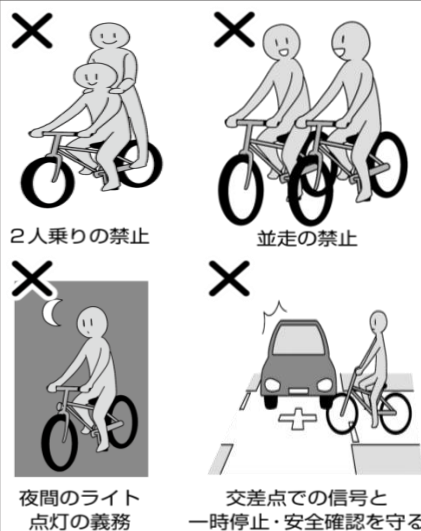
自転車を安全に利用するポイント



日頃の点検整備はここに注意!



忘れないで! 自転車ルール



自転車事故で多い3つの場面

- ・出会い頭に衝突
- ・右折・左折の衝突
- ・追突

原因の多くが、前方不注意、一時停止無視、交通ルール無視です!

※自転車損害保険(個人賠償責任保険)に加入しましょう

起立性調節障害 ってなに?



症状

立ちくらみ、めまい、頭痛、顔色が悪くなる、冷や汗をかく、寝起きが悪くなる、学校の朝礼・卒業式・入学式などで失神して倒れる など

人は立っているとき、自律神経が体中の血液が重力で足へたまらないように血液を上方に押し戻し、全身を循環するように調節しています。ところが、自律神経がうまく作用しないと、脳への血液量が減少して脳貧血の状態になる「起立性調節障害」(自律神経失調症)になることがあります。

普段から生活リズム(早寝早起き、3食しっかり食べる、運動と十分な睡眠)を整えることが大切です。

健康手帳についてのお願い

～成長のあしあと～

【6年生のページ】 (1年生～5年生のページ)

1. 健康診断結果【P. 2～3】…保護者印の押印(P. 2～3)
2. 歯の検査結果【P. 5】………保護者印の押印(P. 17)
3. 身長と体重のグラフ【P. 6】…自分の位置に印をつける
4. 身長と体重【P. 7】…4月の身長体重を2・3ページから書き写す(P. 5～P. 6)
5. 身長と体重のグラフ【P. 8～9】…4月・9月・1月をグラフにする
6. 健康のめあて【P. 26】…新学期のめあてを記入する(P. 22, 23)
7. 生活反省【P. 27】………自分の生活を振り返って記入する

裏面に続く

1年生から5年生は、記入をすませて3/22までに学級担任へ提出してください。6年生は卒業式の日にお返しします。



自分を元気にする方法

3月は1年間の締めくくりの時期であり、新しいスタートの時期でもあります。ここでちょっと腰を据えて、世の中にたった一人しかいない、かけがえのない自分を大事にすることを考えて、明るい希望に満ちた自分をつくりましょう。

自分を受け入れましょう

自分の長所・短所を冷静に見極め、それを受け入れましょう。人は誰でも長所・短所の両方を持っています。



自分を信じましょう

自分の心に耳を傾け、自分の考えや感じ方が独り善がりでないと思ったら、自信を持ってやり遂げましょう。



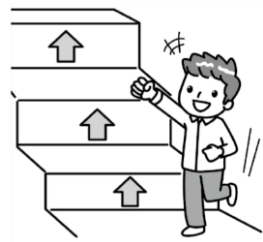
自分の時間を持ちましょう

ひとりで考えたり、感傷にふける時間は必要です。誰にも邪魔されず、ひとりでいる時間が充実していると感じられるとき、あなたは成長しているはずです。



自分を励ましましょう

やればできるの気持ちを大切に、現実的な目標を設定し、一つひとつクリアしていきましょう。過重な負担をかけない注意も必要です。



自分を褒めましょう

どんな小さなことでも、やり遂げたら誇りを持って自分を褒めましょう。その経験は自分だけのものです。成果と併せて喜びましょう。



自分を愛しましょう

自分という存在をあるがままに愛しましょう。失敗しても、そこから学ぶことが大切です。失敗も成功も自他ともに受け入れられるようにしましょう。



スギ・ヒノキの花粉症に気をつけよう！

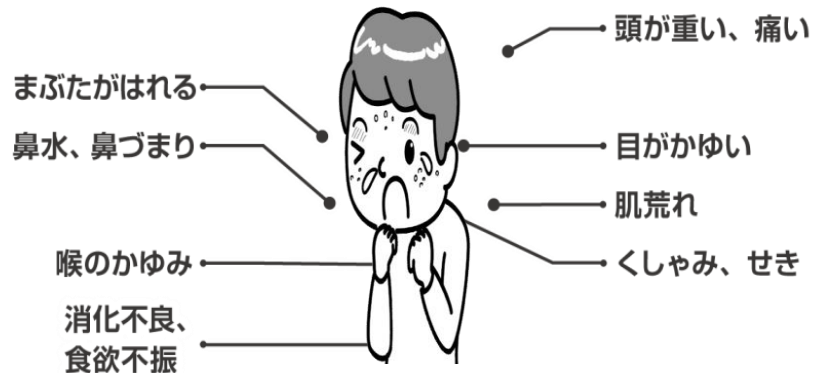
鼻がムズムズ、目がショボショボ、口でハクション連発…花粉症の症状のことですが、花粉症の人にとってはつらい季節になりました。症状をやわらげるために薬を飲む人がいますが、薬によっては副作用を起こすことがあるので注意しましょう。

こんな日は要注意

- ・晴れて気温が高い
- ・空気が乾燥
- ・風が強い
- ・雨上がりの翌日



症状は



花粉症対策

外出するとき	普段から	帰宅したら
マスク、めがねを着用する 	室内を清潔にする 	玄関先で花粉をはらい落とす
つるつるした素材の服を着る 	バランスのよい食生活をする 	手や顔をよく洗い、うがいをする