

# すくのび

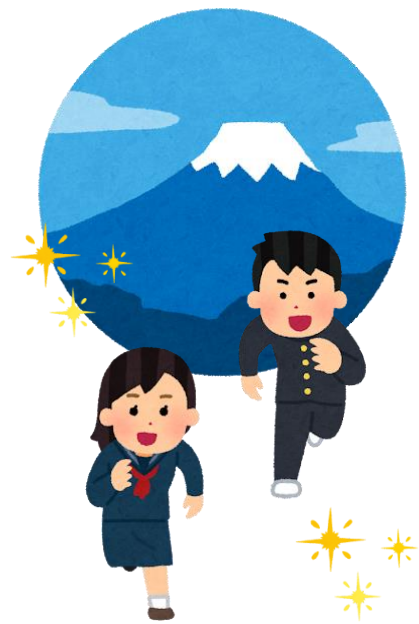


令和5年1月26日  
牧中学校 ほけんだより  
No. 15

新しい1年が始まりました。大きな夢を描き、新たな一步を踏み出す人もいるかもしれませんね。

こんな例え話を知っていますか？「富士山の高さは3,776mと日本一。でも、これは紙を26回折りたたんだ高さと同じなのです。」

ふもとから見上げる富士山は、とても大きく、山頂は雲に隠れてみえません。夢も、きっと富士山と同じ。「登りきれかな」と不安になることもあるでしょう。けれど、1枚の紙を折りたたむように、日々の小さな努力を積み重ねていけば、いつかあなたをはるか高いところまで連れていってくれるはずです。そのときが来るまで、諦めず、少しずつ積み重ねていきましょう。



## 発育測定を実施しました



3学期の発育測定を実施しました。

発育測定の結果は「わたしの健康」で確認しましょう。自分の身体の変化に注目しましょう。身体のことでも知りたいことや不安なことがある人は、いつでも保健室に来てくださいね！

## まえむき♡ことば

最後まで  
希望を捨てちゃいかん。  
諦めたら、  
そこで試合終了だよ。



By.SLAM DUNK (安西先生)

## 【気をつけたい肌トラブル】



### しもやけ

寒さで血液循環が悪くなり、手指や鼻、耳などが腫れます。

予防するには…手足を濡れたままにしない！靴下や手袋が濡れたときは交換する！

### ひび・あかぎれ

乾燥によって肌の表皮が割れます。ひどくなると出血する場合があります。

予防するには…手洗いをするとき石けんをよく流し、水気をしっかりふき取る！

### あせも

暖めすぎ、厚着のしすぎなどは蒸れます。冬服の素材も原因となることがあります。

予防するには…汗はこまめにふき取り、肌を清潔に保つ！刺激にも敏感になるため、保湿を忘れずに！

## \* 保護者の皆様へ \*



### ①「わたしの健康」について

- ・ 3学期の発育測定の結果が記載されている「わたしの健康」を配付しました。
- ・ 春の健康診断の結果から医療機関に受診されたお子さんは、受診日も記載してあります。(1月26日までに提出された分)
- ・ **ご確認後は押印し、2月3日(金)までに学校へ提出**してください。
- ・ 「異常なし」とならなかった項目で、まだ医療機関に受診されていないお子さんは、**なるべく早めに専門医療に受診**していただければと思います。

### ②健康診断の事後措置について

- ・ 冬休みの期間を活用して、専門医での治療や検査を終えているお子さんいました。
- ・ **未受診の方や「受診報告書」を未提出の方は、早めに受診・提出**をしていただければと思います。

#### コラム 親切のきっかけは…

ある調査によると、子どもが「親切をすることができたきっかけとなった人」の第1位はお母さん。父親や兄弟、祖父母を含めると、回答者全体の3分の1になります。人を手助けしていた様子を見て「自分もこうなりたい」と感じた、とのこと。

また、第2位は初めて会った人。知らない人が電車やバスで席を譲っているところを見かけ「自分も頑張ろう」と思う子どもが多いようです。

私たちが思っている以上に、子どもたちは大人を見ています。そして、その姿が与える影響は大きいのですね。

※「小さな親切」作文コンクール平成28年度入賞130作品より

