

保健だより

# えがお

令和6年9月13日

柏崎市立二田小学校

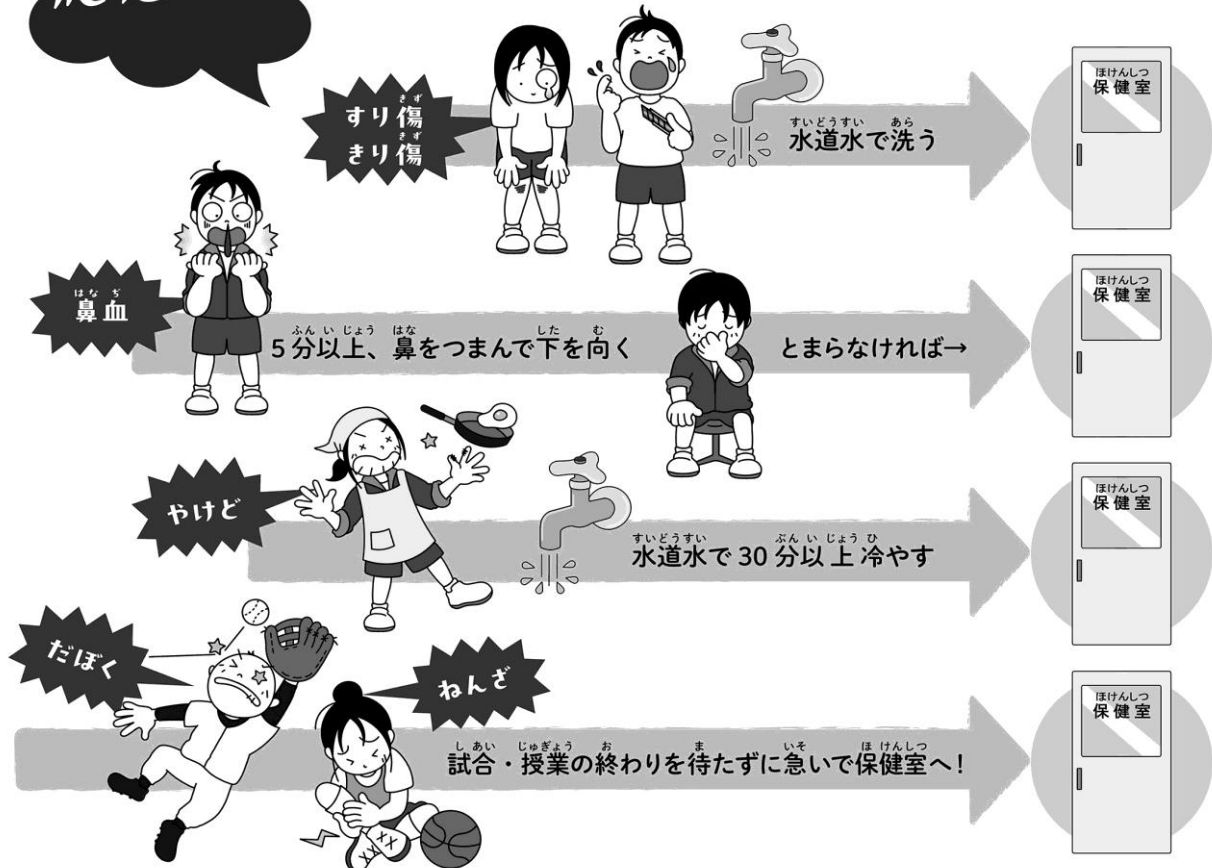
No.10



9月9日は救急の日でした。自分や友達が体調が悪かったり、けがをしたりした時に、どのように応急手当をすればよいかを知っていると、いざという時に役立ちます。

「鼻血が出た時は鼻をつまんで下を向く」ということも、鼻血が出たことがない人はわからないこともあります。ぜひこの機会に、応急手当についてお子さんと話し合ってみてください。

## 保健室へ行く前に 応急手当 できることはないかな？



体育の授業や休み時間にけがをした時に、授業や休み時間の終わり頃になって保健室に来室する人が多いです。だぼくやねんざは早めに保健室に来るようにしてください。

# 9月 発育測定の結果をお渡しします

《おもて》

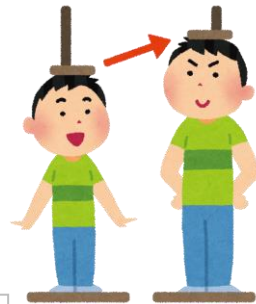
**わたしのけんこう**



保護者様へ  
学校では毎年、定期的に健康診断を実施しています。子供の健康、発達状況を把握するためには、健康診断や必要な検査を行うことが必要となります。このカードは、お子さんの成長や健康状態の記録として、学校で保管し、必要に応じて医師に提出させていただきます。ご協力をお願いします。

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
氏名						

柏崎市立二田小学校



9月に行った発育測定の結果が書かれた「わたしのけんこう」をお渡しします。お子さんと一緒に結果を確認した後、中のグラフを記入し、9月20日(金)までに学校に返却をお願いいたします。

《うら》

裏面の保護者印は該当学年の8月の欄に押印してください。

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
保護者印						
1月						

※全学年の上、学年別ごとに提出ください。

健康の状況・発育の記録

項目	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)						
体重 (kg)						
BMI (kg/m <sup>2</sup> )						
血圧 (mmHg)						
心拍数 (b/min)						
体温 (℃)						
歯の健康						
視力						
聴力						
平衡感覚						
運動能力						
学習能力						
社会性						
その他						

発育の記録

項目	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)						
体重 (kg)						
BMI (kg/m <sup>2</sup> )						
血圧 (mmHg)						
心拍数 (b/min)						
体温 (℃)						
歯の健康						
視力						
聴力						
平衡感覚						
運動能力						
学習能力						
社会性						
その他						

今回の結果は「8月」の欄に記入してあります。



## おしゃべりタイム

9月分

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーです。

夏のパリオリンピックでは、日本選手が大活躍でした。特に、選手のみなさんが自身の心をコントロールしながら競技に臨む姿に、大変興味をもちました。よく、「自己肯定感が高い人は、夢や目標を達成しやすい。」といわれます。今年度後半のコラムでは、「自己肯定感」をテーマに取り上げてみようと思います。

今月のテーマは「**そもそも自己肯定感とは何?**」です。

自己肯定感とは、ありのままの自分を肯定できる感覚といわれていますが……、「うん?」わかるようでなんだかよく分かりませんよね。実は、自己肯定感と似ている言葉が6つあります。自己効力感(自分にはできると思える感覚)、自己受容感(ありのままの自分を認める感覚)、自己信頼感(自分を信じられる感覚)、自己決定感(自分で決定できるという感覚)、自己有用感(自分は何かの役に立っているという感覚)、自尊感情(自分には価値があると思える感覚)。自己肯定感とは、これら6つの感覚のバランスから成り立っているといわれています。これらの感覚が、なぜ夢や目標の達成に結びつくのか、どうしたら自己肯定感を高められるのか。今後のコラムを通してお伝えしていこうと思います。

《SC先生 来校予定日》

9月17日(火)、11月5日(火)、12月17日(火)、2月25日(火)