



令和5年3月3日  
清瀬市立清明小学校  
校長 川勝 肇恵

児童のみなさんへ

保護者の皆様へ

いよいよ3月となり、学年をしめくくる時期となりました。お子さんのご家庭での様子はいかがでしょうか。お子さんによっては、4月からのことを考えると不安になってしまうという人もいます。親子でゆったり関わる時間をいつもより増やしていただくと、お子さんも安心できるかもしれません。また、規則正し生活リズムが気持ちの安定につながります。早寝・早起き・朝ごはんの習慣を崩さないことも大切です。ご家庭の中だけで解決するのが難しい場合には、学校へご相談ください。

三寒四温の言葉通り、気温がその日によって違う時期です。ご家族みなさんで体調にご留意ください。

4年生 保健「育ちゆくわたしと体」について

4年生の保健では二次性徴（初経や射精など思春期におこる体の変化）について学びます。今年度は3月に担任と大類で指導を行います。内容は教科書に沿ったものです。ご質問などありましたら、大類までお願いいたします。

体に起こるいろいろな変化について、お子さんが不安や心配を抱える場合もあります。保護者の方の経験（いつ変化がおこったか等）をお伝えしていただくと安心できることもあるかもしれません。また、水着で隠れる体の部分（プライベートゾーン）は「人に見せない・人前で触らない、他の人のものを見ない・触らない」というルールは低学年のお子さんにも繰り返し伝えていく必要があります。授業のことをきっかけに、家庭でもお話ししていただけるといいです。

健康診断結果で受診を勧められている方へ

今年度の健康診断で、受診を勧められている方で、まだ受診が済んでいない場合は、早めの受診をお願いいたします。受診が済んでいるけれど、お知らせの用紙を学校へ提出するのを忘れてしまっている場合は、ご連絡ください。



3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった



早寝早起きをして1日8時間くらいぐっすり寝た



毎日、規則正しい生活リズムですごせた

1年間の健康生活をふり返ってみよう



適度に運動をして積極的にからだを動かした



ケガや病気の予防を心がけて、実行できた



友だちと仲良くできた、喧嘩しても仲直りできた