

ほけんだより



令和7年12月23日(火) NO.11 万場小学校 保健室

明日から冬休みです。2学期は学校閉鎖もありましたが、手あらいやマスクなど感染症対策に協力してくれて、ありがとうございました。ほかにも、たくさんがんばったことがあると思います。！年末年始は、おいしいごちそうを食べながら、がんばった自分をほめてあげましょう！

1月7日(水)は、発育測定があります！

行事予定表では、身体測定は1/8(木)の予定でしたが、1/7(水)に変更となりました。ご承知おきください。

項目	時間	学年	備考
発育測定 (身長・体重)	2時間目	全学年	*服装は、体育着でお願いします。 (測定の時は、半袖・半ズボンになります) *髪の長い人は、頭の上や後ろで結ばないようにしてください。

保健室からの宿題♪

「冬休みがんばりカード」

<記入のしかた>

目標が達成できたら、その日のそれぞれの項目に色をぬってください。
ねる時間とおきる時間は、おうちの人と相談して時間を決めましょう。
歯みがきと朝ごはんは、がんばりカードのうら面を読んで、おうちの人と目標を決めましょう！

冬休みは、クリスマスやお正月などいろいろなイベントがあり、生活リズムが崩れやすい時期です。おうちの方も、無理のない範囲で声かけなどご協力をよろしくお願いします。

冬休み中も「早ね、早おき、歯みがき、朝ごはん」を意識して規則正しい生活をおくりましょう！

冬休みあけ
1月7日(水)
担任の先生へ
提出です！



ふ ゆ や す み

合言葉に、

元気に過ごそう！



ふ

フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう

ゆ

ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう

や

やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて

す

すいみん時間はたっぷり取ろう

み

みんなであって、よいお年を



きもちについてかんがえてみよう♪



12月12日(金)に、スクールカウンセラーによる「こころのミニ講座」をおこないました。須藤先生から「イライラがとまらないハリー」という絵本の読み聞かせがあり、イライラする気持ちにどう対処するかみんなで考えました。

✿ イライラがとまらないときはクールダウンをしよう！

1. しずかな場所に行く

ポイント☞先生に「どこに」「なにしに行くか」を伝えよう！

2. 数を数える

ポイント☞気持ちを落ち着かせるようにゆっくりと！

3. 紙にかいてみる

ポイント☞なにが起きたか(なにを言われたか)をかこう！

4. 信頼できる人に話してみる

ポイント☞信頼できる大人を見つけよう！



読み聞かせの様子



紙にかいてみるを実践している様子

おすすめ

✿ “怒っている気持ち”も“心配な気持ち”も“悲しい気持ち”も、全部大事な気持ち！ですが、「ずっととまらない」「きけんな行動をしちゃう」ときは要注意！もし、ハリーのように困っていたら、また、困っていそうな人を見つけたら、先生やおうちの人、スクールカウンセラーに話してみてください。

大そうじで3のすっきり



1年間のよごれを落とす大そうじ。家族みんなて取り組んで、気持ちよく新しい年をむかえましょう！

★部屋がスッキリ

ほこりやよごれを探して、ほうきやぞうきんなどできれいにしましょう。大そうじは、家中をピカピカにするチャンスです！

★体がスッキリ

そうじも立派な運動！床や窓をふいたり、重たい家具を動かしたりするのは、筋肉を使います。体がポカポカ温まって元気になりますよ。

★心がスッキリ

きれいな部屋は心を落ち着かせて気分を明るくしてくれます。「ありがとう」「きれいになったね」と家族で声をかけあえば、うれしい気持ちにもなりますね。



冬休みは、家族とゆっくりすごしたり、好きなことに挑戦したりできる特別な時間です。今しかできないことに、たくさん経験してみてください。安全に気をつけながら、楽しい冬休みにしてくださいね。

冬休み明けに、みんなの笑顔に会えるのを楽しみにしています。