



加木屋小学校 令和7年(2025年)11月4日



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標
姿勢を正しくしよう

風が冷たくなってきて、秋らしい日が続きますね。行事や集まりが多いこの時期に、みんなで楽しく過ごすためにも、病気の予防をしましょう。

最近、加小ではコロナやインフルエンザでお休みする人が少しずつ出始めました。また、水痘や流行性角結膜炎などの感染症も出ています。寒いですが、換気をしたり、手洗いをしたり、マスクやハンカチも上手に使いましょう。また、体調が悪い時は、がまんせずに早めに休むことも大切ですよ。



- ①昨夜はぐっすり眠れた
- ②顔色はいつもと同じ
- ③体の調子はいつもと同じ
(だるさや疲れは感じない)
- ④朝ごはんをおいしく食べた
- ⑤うんちが出た

自分の健康を守るのは、誰でしょうか？ おうちのひと？ それとも先生？ いいえ、自分の健康を守るのは、自分自身です。自分が元気かどうか、体の調子を知っておくために、毎朝、上の5つをチェックしましょう。

もし、気になることがあったら、原因を考えてみましょう。最近、夜更かししていませんか？ 栄養バランスのよい食事をきちんと食べていますか？ 体調不良にならないよう、生活リズムに気を付けましょう。



がっこうかんせんしょう ほうこくしょ 学校感染症の報告書について

「学校感染症」にかかったときは、報告書を出していただくことになっています。コロナやインフルエンザにかかったときは、おうちの人に書いてもらう報告書を、それ以外の学校感染症のときは、病院でお医者さんに書いてもらう報告書をもらって、登校するときに提出してください。報告書は、学校のホームページからダウンロードできるほか、学校に伝えてもらえれば紙で渡すことも可能です。

だい かいがっこうほけんいいんかい かいさい *第2回学校保健委員会を開催しました*

10月7日に「ストレスと上手につきあおう！
～げんきなところにいるために～」というテーマ
で、あいち健康の森の榊原 繁 さんにお話をし
てもらいました。



ストレスはなくすことはできないものですが、
上手につきあうことが大切だということ。人によ
って、ストレスの感じ方や解決方法は違って、だか
らこそ自分に合った方法を見つけることが大事だと教えてもらいました。

後半は、グループになりゲームをしながら話し合いました。とても盛り上がり、仲の良い友達
も、意見が違ふことはありますが、お互いに工夫して伝えたり聞いたりすることで、もっと仲良
なれることを学びました。



有志の保護者の方にも参加していただき、ありがとうございました。

「自分に合った解決法を見つける」「相手の顔を見る、Iメ
ッセージを使うなど、聞く・伝える工夫をする」など、すぐに
実践できるものもあるので、是非、おうちや日常生活の中
でも試してみてください。

たんしよ ちようしよ 短所は長所

自分のことが好き？ それとも嫌
い？ 「ノロノロしている自分が嫌」「三
日坊主で飽きやすい性格が気になる」
…など、悩んでいる人もいるでしょう。
でも、考え方次第で、短所は長所に
変わります。たとえば、「行動がゆっ
くり」の人は、「慎重で、じっくり考
えてから丁寧に取り組む性格」である

とも言えます。また、三日坊主な性格
は、「好奇心が旺盛で、目の前の新し
いことへの興味関心が強い」とも言え
るでしょう。
この「短所を長所にする術」は、周
围の人とのコミュニケーションにも役
立ちます。ものの見方を変えると、毎
日がグッと楽しくなりますよ！

き も む あ しゅうかん はじ *気持ちと向き合おう週間が始まります*

11月4日～7日に、保健委員会の企画で「気持ちと向き合おう週間」を行います。
この期間中、チャレンジシートに取り組んで、できたら参加賞がもらえます。みなさんから教
えてもらった「ストレス解消法」も緑階段の踊り場に掲示しています。
周りの人の解消法がたくさん載っているのので、「こんな方法もあるんだ！」「自分と
一緒のことをする人もいるんだ」など、楽しく見られると思います。この週間を通し
て、自分にピッタリの方法を試して見つけてみてくださいね。

