



令和6年2月1日
さいたま市立中島小学校 保健室



旧暦では2月を「如月」と呼びます。語源は、寒さで着物を重ねて着る「衣更着」や、季節が陽気になり始める「気更来」などといわれています。厳しい寒さの中、春の気配も感じられるようになってきました。寒暖差で体調を崩さないように気をつけましょう。

学校保健委員会を開催します

☆**2/9(金) 15:10**から本校音楽室で「**学校保健委員会**」を開催します☆

学校保健委員会って何？

保護者の方と教職員と一緒に、子どもたちの健康について学びましょう、という会です。

どなたでもご参加いただけます。

何をやるの？

今回のテーマは『子どもの命と安全を守るために』です。

教職員の研修や健康委員会児童の取組の紹介、子どもを守るための工夫についての情報交換を予定しています。



どんなことについて情報交換するの？

防災について、外出時のルールについて、SNSの使い方について、けが・事故の防止について、命の大切さなどについて、学校での取組や各ご家庭での工夫などを知り今後に生かしていきましょう。



参加するにはどうしたらいいの？

ご参加いただける方は、12月に配付しました「令和5年度学校保健委員会 出席届」または連絡帳にてご連絡ください。当日の飛び入り参加も大歓迎です。

当日の持ち物は？

スリッパなどの上履き、メモを取るための筆記用具はご持参ください。



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、祖父母も含めると、回答者全体の3分の1になります。お年寄りや体の不自由な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ゆずっているところを見かけ「次は自分もがんばろう」と思う子が多いようです。

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。



心の鬼を追い払おう

2月3日は節分です。病気や災難、邪気の家から出るように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい「鬼」ですが、実はみなさんの心の中にもいることがあります。



- たとえば、
- 好き嫌いの鬼
 - 忘れ物の鬼
 - 夜ふかしの鬼
 - ゆびわろの鬼
 - なまけもの鬼
 - 勉強嫌いの鬼



いろいろな鬼がいますね。みなさんの中にはどんな鬼がいますか。この機会に、自分の心の中にある鬼を想像してから豆まきを行い、鬼を退治して、福を呼び込みましょう。

4つの言葉と4つの言葉

さいたま市と中島小学校では、『心を潤す4つの言葉』と『心を元気にする4つの言葉』を大切にしています。心から自然と言える人になってほしいと思います。

心を潤す4つの言葉

- 「おはようございます」
- 「ありがとうございます」
- 「ごめんなさい」
- 「はい」

心を元気にする4つの言葉

- 「大丈夫。大丈夫？」
- 「自分を信じて」
- 「ちょっとずつでいいよ」
- 「また明日」

やさしさペンゴ

できているかな？

<p>感謝の気持ちを伝えている</p>	<p>友だちのいいところを見つけられる</p>	<p>言葉づかいに気をつけている</p>
<p>困っている人に親切にできる</p>	<p>元気よくあいさつをしている</p>	<p>相手の気持ちを考えられる</p>
<p>相手のほうを見て話を聞いている</p>	<p>声の大きさに気をつけてあいさつしている</p>	<p>素直に謝ることができる</p>

いつもの自分を振り返って、○をつけてみましょう。