

ほけんだより 2月

令和7年2月3日
岩国市立小瀬小学校
保健室

今年度もこのり2ヵ月となりました。新しい学年に向けて、楽しみと少し不安もあるかもしれません。寒さもストレスになるこの時期は、なんとなくイラッしたり、やる気が出なかったりすることがあります。そんなときこそ、ありのままの自分を受け止めて、自分とまわりの人を大切にすることを心がけてください。1年間がおわるとき、「よくがんばったな」と思えるように、毎日をすごしていけるとよいですね。

／ おぼ 覚えよう！ やってみよう！ ／

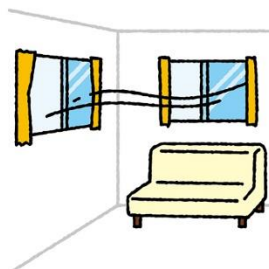
寒い季節の健康生活のために



部屋の中と外、気温に合わせて衣服を脱ぎ着して調節する。



外から帰ってきたときや食事の前には石けんで手洗いを。



部屋の空気が汚れる前に換気を。窓やドアを2箇所開けるのがコツ。



「寒さ」もストレス。楽しいことをして、ストレスをためない心がけを。



～保護者の方へ～

「ソーシャルスキルトレーニング」を学びました

4・5・6年生は、1月20日(月)にスクールカウンセラーの先生と一緒に、「ソーシャルスキルトレーニング」の勉強をしました。

「ソーシャルスキルトレーニング」とは、「相手を理解する」「人間関係を円滑にする」「集団行動に参加する」などの社会的技能を身につけるためのトレーニングです。

事例をもとに、登場人物の気持ちを考えたり、集団の雰囲気が悪くなったときに自分ならどう対応するかを考えたりしました。子どもたちは、一生懸命に考えて自分なりの意見を出していました。

この活動を通して、同じ場面においても様々な考え方をしている人がいるということや、正解ではなく自分ができる最善の対応を考えることの大切さを学ぶことができたと思います。



～おうちの方と一緒に読みましょう～

きゅうしょくしゅうかん 給食週間

1月は学校給食週間がありました。そこで、給食について学んだり、給食が食べられることに感謝したりする活動を行いました。また、人気の献立や子どもたちが考えた献立も登場しました。

1月15日(水)に、小瀬小学校5・6年生の代表として、畝川くんが考えた献立が登場しました。

～あつまれ 人気もの！～

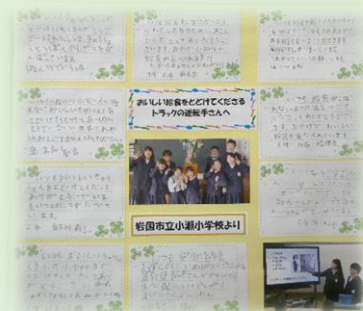
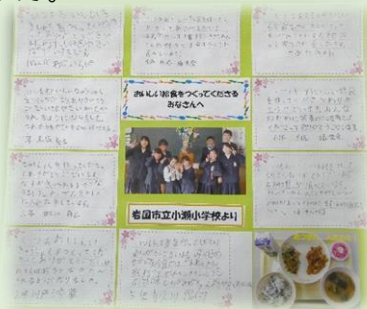
- ・わかめごはん ・チキンチキンれんこん
- ・ABCスープ ・小松菜のごま和え
- ・いちごの豆乳パンナコッタ



その名の通り人気の料理が取り入れられており、みんなが嬉しい献立でした。

「感謝の手紙」

今年度も、給食調理員さんと給食配送トラックの運転手さんへ、日頃の感謝の気持ちをこめて手紙を書いて届けました。



健康・放送委員会発表「給食クイズ」

健康・放送委員会では、給食や食べ物についてもっと知ってもらうことを目的に、小瀬っ子タイムで「給食クイズ」をしました。みんな初めて知ることも多く、楽しみながら学ぶことができました。



世界の料理



給食調理員さんについて

保護者の方へ



～スクールカウンセラー 2月来校予定日～

2月10日(月)午後 ・ 2月27日(木)午前

相談をご希望の方は、お気軽に教員へお声がけください。

