



令和7年1月8日（水）
小金井第二小学校
保健室

■1月の保健目標■ 手洗い・うがいをしよう

あけましておめでとうございます。冬休みもあっという間に過ぎ、いよいよ3学期です。進級に向けた準備が少しずつ始まります。冬休みモードから学校モードに早く切り替えられるよう、生活リズムを整えましょう。また、進級に向け不安や悩みが出てくる時期です。一人で抱え込まず、周りの信頼できる大人に相談するよう伝えていくとともに、日頃から子どもたちの気持ちに寄り添いたいと思います。



身体計測

日程	対象学年	保健指導	備考
9日（木）	5年	アングーマネジメント	【準備について】 ・体育着を持たせてください ・髪を結ぶときは頭の頂点に結び目を作らないでください。 【結果配布について】 ・身体計測の結果をA4の紙に印刷し、中の内容が見えないように折って配布します。
10日（金）	4年	体と心のプライベートゾーン（性の多様性について）	
14日（火）	2年		
16日（木）	1年		
17日（金）	3年		
	さくら	感染症の予防	
21日（火）	欠席者		
23日（木）	6年	リラクゼーション方法	

※1・2・3年生は2学期の計測前に保健指導をしました。

冬休み中、変更がありましたらお知らせください

緊急時に必要な情報ですので、以下の変更がありましたら、必ず連絡帳かお電話でご連絡ください。

お子さんの体調について

- ・冬休み中の大きな怪我や病気
- ・新たなアレルギー症状

その他、調子の悪いところや気になることがありましたらお知らせください。

変更点

- ・緊急連絡先
- ・保険証
- ・かかりつけの医療機関
- ・住所
- 等



冬休みはゆっくり過ごせましたか？今日から学校が始まりました。冬休みは時間に余裕があり、生活リズムが乱れてしまった子もいると思います。学校で元気に安全に過ごすためにも、冬休みモードから学校モードに切り替えましょう。



朝、いつもより
10分早く起きる



朝ご飯を
しっかり食べる



朝起きたら
日光に当たる



運動などで
適度に体を動かす



夜は早めに
布団に入る

**勉強の
効率アップ↑↑の
コツ**

テストや試験に向けて勉強を頑張っている人も多いと思います。その時はこんなことに気をつけてください。



適度に休憩する

集中力は長い時間もちません。
適度に休憩をしたほうが
集中できます。



しっかり寝る

勉強した内容は、寝ている間に定着するので、
しっかり寝ましょう。睡眠不足は集中力の低下や体調を崩す
原因にもなります。



部屋の換気をする

閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量がだんだん少なくなり、
脳に送られる酸素量も減って集中力が低下します。1時間に1度
くらいは窓を開けましょう。

5年生保健「不安やなやみなどへの対処」の授業を担当と一緒にこないました！

- ・心と体はつながっており、緊張やストレスが大きくなると体からSOSがあること
- ・特に思春期では不安や悩みが増えること
- ・自分の不安や悩みに合った、適切な方法を見つけて対処すること
(深呼吸や気分転換、休養、相談、リフレーミングなど色々出ました)
- ・物事の視点を変えるリフレーミング方法
などの話をしました。みんなで様々な対処方法があることを共有できました。これから、子どもたちが不安や悩みを抱えたときに、授業を思い出してやってみようかなと思ってくれると嬉しいです。

