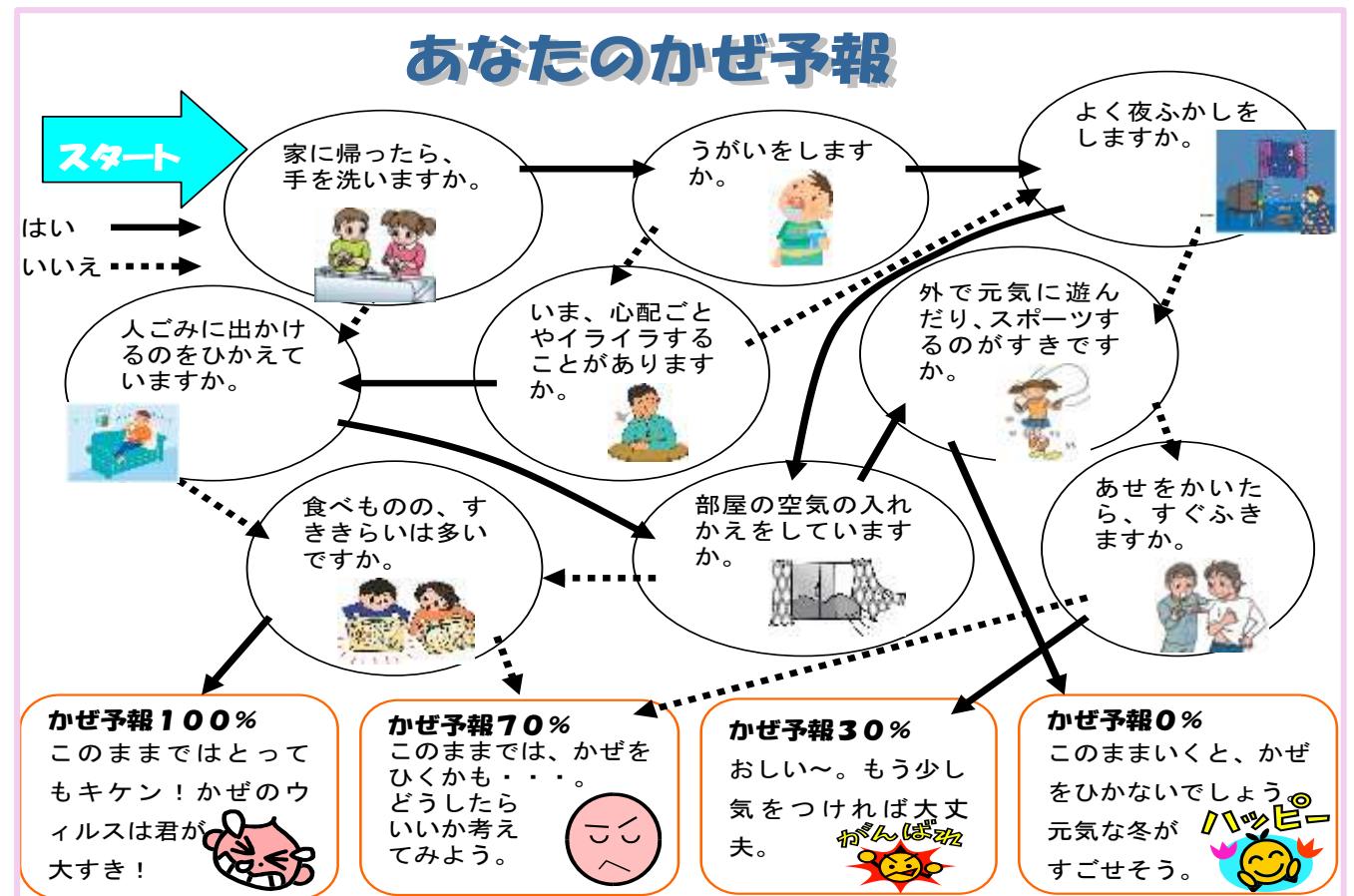
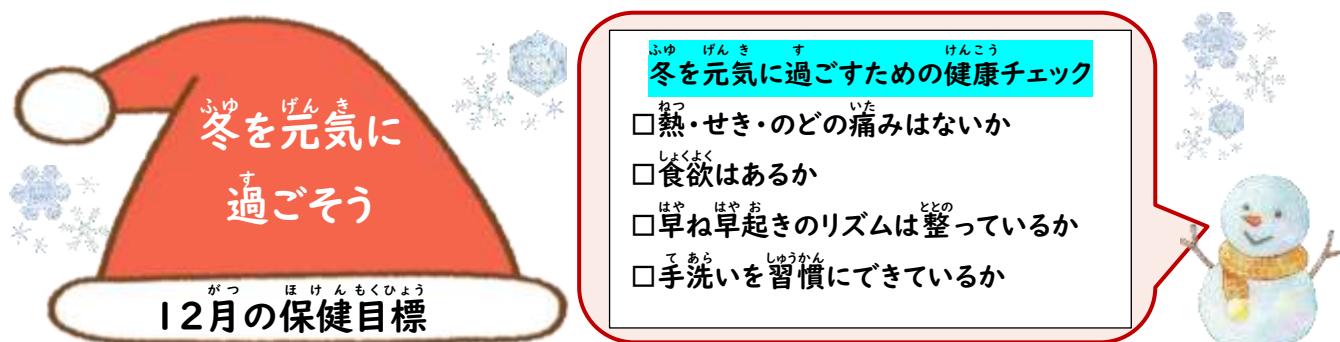


12月ほんぽり

つめ かぜ おとづ かん きせつ せんげつまつ がくねんへいさ かてい きゅう ない
冷たい風に冬の訪れを感じる季節となりました。先月末は、学年閉鎖があり、ご家庭には急な対
応をお願いすることになりました。子供たちの体調や生活リズムへのお気遣い、温かいご協力をい
ただき、心より感謝申し上げます。学校でも、手洗い・換気・生活リズムの見直しなど、子供たちとい
っしょにできる対策を丁寧に続けていきます。

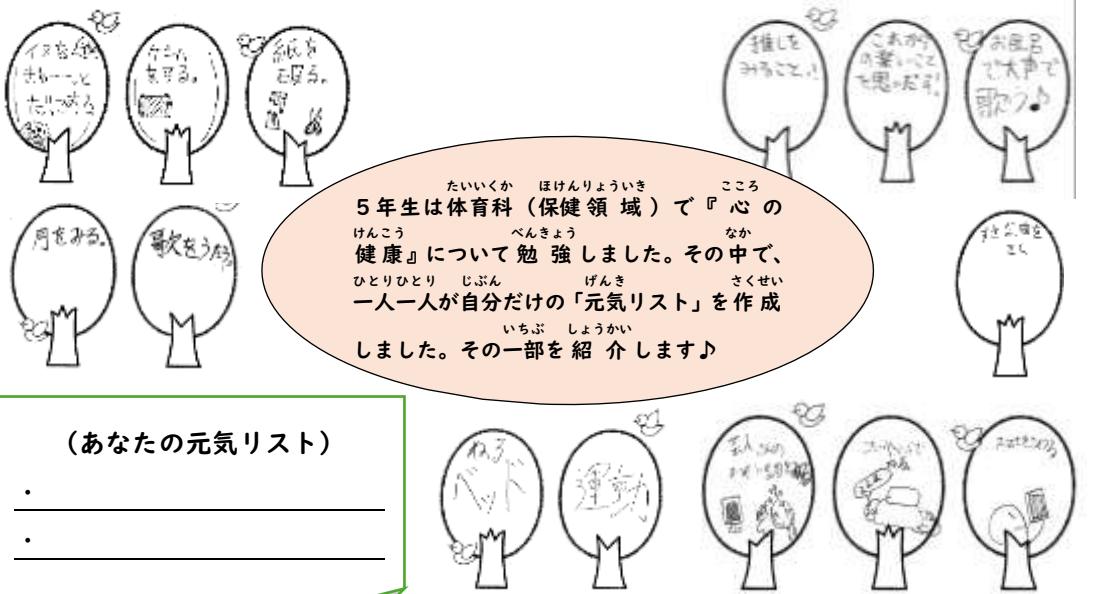


令和7年12月1日
氷見市立湖南小学校
保健室

じぶん げんき
自分だけの、「元気リスト」つくってみませんか

2学期のまとめの時期、子供たちは行事や学習をがんばりながらも、すこし疲れが出やすい頃。「自分を元気にしてくれるもの」を知っていることは、疲れや落ちこんだときに「気持ちを切り替える方法を知っていること」につながります。

家族の会話のなかに、「元気リスト」の作成を取り入れてみませんか。



(あなたの元気リスト)

-
-

今月の勇気づけコーナー ~アドラー心理学をもとにして~

「できたこと」をいつしょに見つけよう



年末は、子供たちが1年を振り返るよい時期です。「朝、自分で起きられるようになったね」「○○ちゃんの頑張りが、パパはうれしいよ」など、“結果”より“成長のプロセス”に目を向けて声をかけると、子供たちの“やってみよう”という気持ちが育ちます。逆に、マイナスの面…例えば前回より点数が低かった、何かうまくいかなかったといった場面では、「残念そうだね」「どうしたかったの?」と、“どんな風に取り組んだか”に目を向けて声をかけることが子供の心を支える大きな勇気づけとなります。

そのやり方、自分で考えたんだね。

前より自分で準備できるようになってきたね。

ここまでできたね。次
はどうしてみる？