

12月ほけだより

令和7年12月1日
氷見市立湖南小学校
保健室

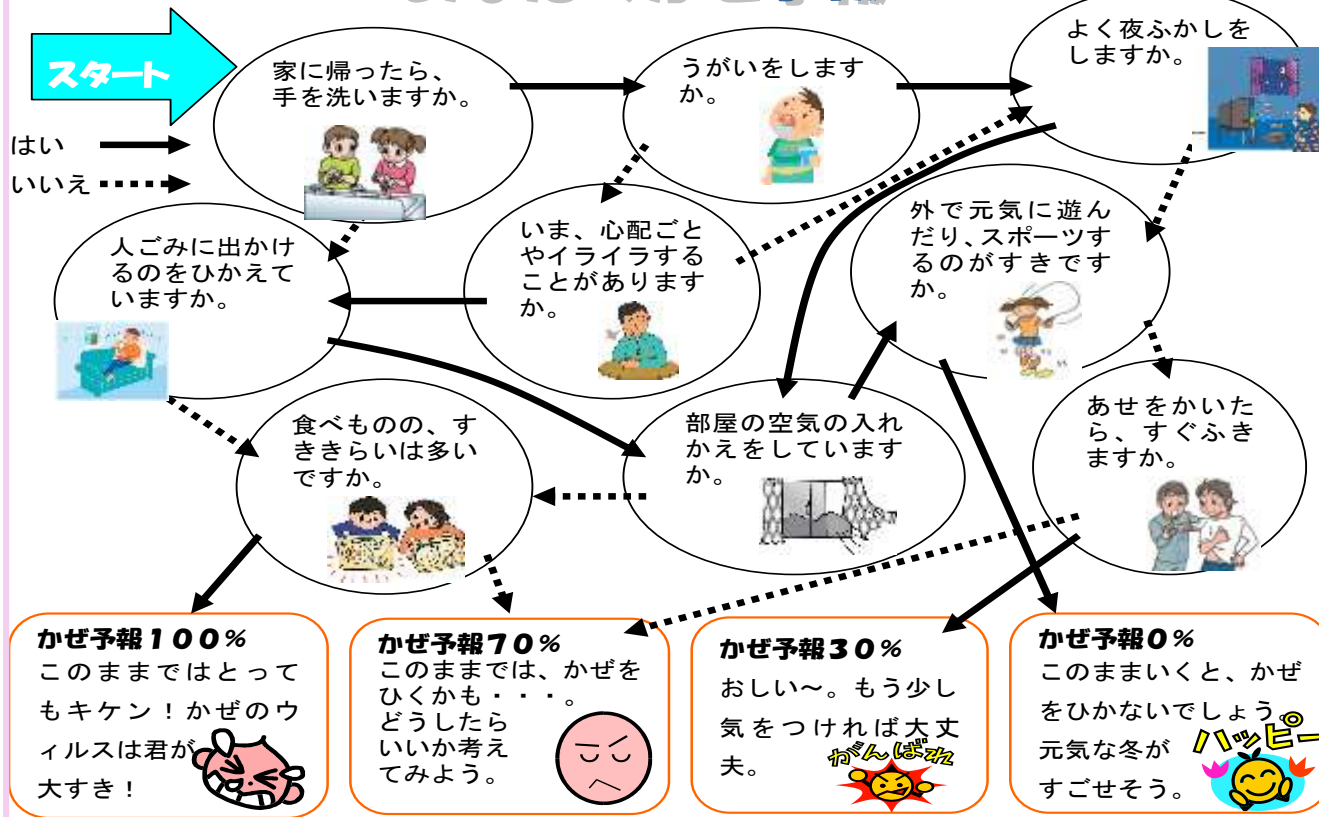
つめたい風にかぜの訪れを感じる季節となりました。先月末は、学年閉鎖があり、ご家庭には急な対応をお願いすることとなりました。子供たちの体調や生活リズムへのお気遣い、温かいご協力をいただき、心より感謝申し上げます。学校でも、手洗い・換気・生活リズムの見直しなど、子供たちといっしょにできる対策を丁寧に続けていきます。



冬を元気に過ごすための健康チェック

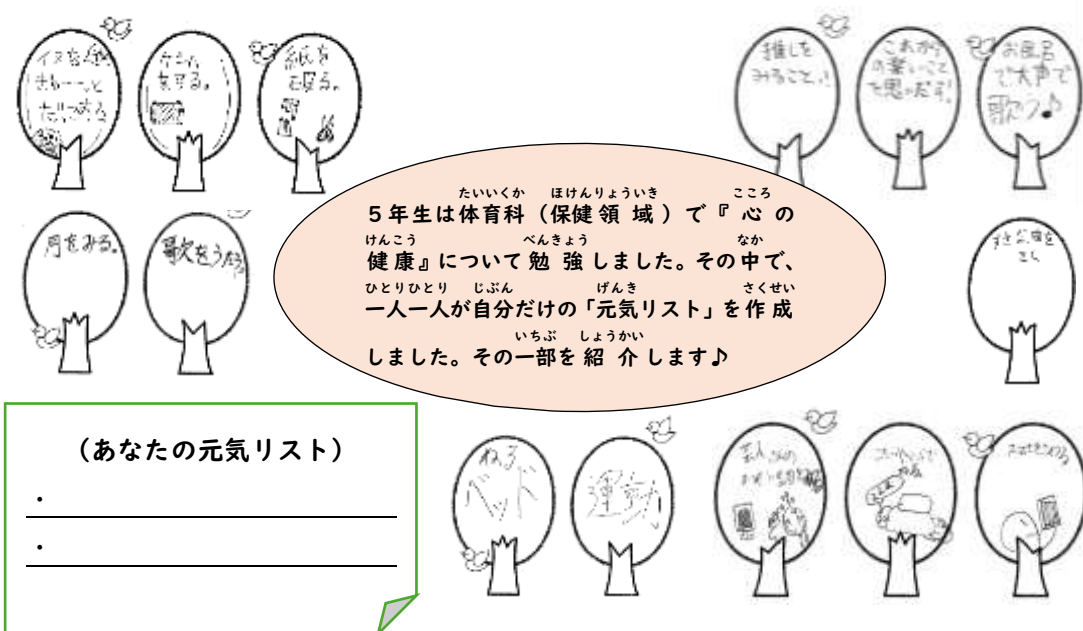
- ☐ 熱・せき・のどの痛みはないか
- ☐ 食欲はあるか
- ☐ 早ね早起きのリズムは整っているか
- ☐ 手洗いを習慣にできているか

あなたのかぜ予報



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。



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」をいっしょに見つけよう

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」「〇〇ちゃんの頑張り、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?