

# スマイル

株洲市立蛸島小学校

2026. 1. 13



新しい1年がはじまりました。冬休みはゆっくり過ごすことができましたか？ 始業式の日、25人全員が元気に学校に来ています、うれしい気持ちになりました。お休みもいいけど、やっぱりにぎやかな学校が一番好きです♪ 今年もみんなで力を合わせて、楽しく過ごしましょう！

## 1月の保健目標 うがい・手洗いをしよう

### 1月の保健行事

随時 身体測定  
ミニ保健教育  
湿度・換気チェック

## 花粉対策！自がかゆい…というあなたに

花粉の季節がやってきました。自分がかゆくてこすりたくなってしまうという人、ちょっと待って！

<目をこするとどうなる?>

◆自分が傷つき、ばい菌などが入りやすくなる。  
◆かゆみをひきおこす物質が出て、もっとかゆくなるなど

<自分がかゆいとき、どうすればいい?>

①意識的にまばたきをする  
涙が出て、かゆみの原因をあらいながらしてくれます。

②目を冷やす  
ぬらしたハンカチを目にあてる  
と、かゆみが落ち着きます。

保護者の皆さんへ

### 学校給食における食物アレルギー対応について

#### ■ 新たに対応希望の方

学校では、給食における食物アレルギー対応を実施しています。新たに対応を希望される場合は、学校までご連絡ください。

- <対象> ① 医師による検査・診察の結果、食物アレルギーと診断され、通常の給食に不都合がある者。  
② 医師の指導のもと、家庭でも除去を行っている者。

#### ■ 現在対応をしている方

対応を実施するにあたり、毎年、主治医記載の「学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）」の提出が必要になります。（詳しくは医療機関でご確認ください。）来年度の対応についての面談を2月末～3月中に実施予定です。かかりつけ医を受診し、学校生活管理指導表を学校へ提出していただくようお願いします。

## スクールカウンセラーの先生と なんど 何度も はなし お話をしよう

4月から、1人1回はスクールカウンセラーさんとお話しができるよう時間をつくっていますが、もっとたくさんしゃべりたい！という追加希望をいつでも募集しています。心配事などの相談はもちろん、楽しかった思い出、嬉しい出来事など、どんなことでも、誰かにお話しすることでパワーがわいてきますよ♪ 追加でお話ししたいという人は、先生に教えてくださいね。



### 保護者のみなさんへ カウンセリングのおしらせ

スクールカウンセラーの先生とお話をしてみませんか。ご家庭のことやお仕事のことはもちろん、最近あった嬉しい出来事や、カウンセラーさんの経験についてのお話などなど…どんなことでも構いません。

16時以降にお話したい等の、時間の調整にも対応できます。ぜひお気軽に学校へお問い合わせください。

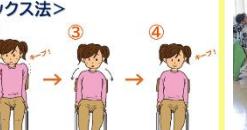
## 心とからだの元気のひけつ！サポート授業

スクールカウンセラーさんと、心のサポート授業を行いました。ストレスがたまると、心やからだに様々な変化が起こります。眠れない、イライラするなどの変化が長く続いている前に、教えてもらったリラックス法をためしてみましょう！

### <おちつくためのプラスメッセージ>



### <肩のリラックス法>



## 2026年も、 ウマくいきますように！

みなさんが書いた今年の目標を一部紹介します。

今年の目標（がんばりたいことなど）を書きましょう。  
はやねはやねおきをかんばって  
しっかり脳を休めたい  
と思います。

## 新春！わたしの今年の目標

今年の目標（がんばりたいことなど）を書きましょう。

今年の目標（がんばりたいことなど）を書きましょう。  
勉強をする時はきっちり  
する

## 新春！わたしの今年の目標

今年の目標（がんばりたいことなど）を書きましょう。

今年の目標（がんばりたいことなど）を書きましょう。  
かげざんをすらすら言う。  
・大きな声でかいづぶす。