

スマイル

珠洲市立蛸島小学校

2026. 1. 13

ほけんだより
1月号



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て、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！目がかゆーい…というあなたに

花粉の季節がやってきました。目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？>

- ◆目が傷つき、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

<目がかゆいとき、どうすればいい？>

- ①意識的にまばたきをする
 - ②目を冷やす
- 涙が出て、かゆみの原因を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。

保護者の皆さまへ

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何でもお話しましょう

4月から、1人1回はスクールカウンセラーさんとお話ができるよう時間をつくってありますが、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、誰かに話することでパワーがわいてきますよ♪ 追加でお話したいという人は、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知らせ



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歴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辛くなる前に、教えてもらったリラックス法をためてみましょう！

<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。

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。
はやね、はやおきをかんばんて、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。
勉強をする時、はきり、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。
かいたをすらすら言う。大きな声で、あはつ、

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。
1日3回歯みがき

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。
元気にすごせる1年に!!