

ひが出る日中は暖かくとも、ひが隠れると冷たい風が吹く季節となりました。保健目標のよ
うに、寒さに負けずに元気に過ごせるような毎日にしましょう！

SC(スクールカウンセラー)表先生とこころの授業♡

立ち直る力(レジリエンス)が身に付くような授業を...とリクエストし、SCの表先生が
各学級に合った内容で授業をしてくださいました。保健だよりといっしょにSCだよりも発行
しているので、おうちの方とぜひ読んでくださいね♪

「ありがとう」

学校→家庭→地域と視野を広げながら、ありがとう
探しをしました。ボールや風船で「ありがとう」のキ
ャッチボールをして、みんなが笑顔に。これからは、
学校でもお家でも「ありがとう」を伝えていきましょ
うね！



失敗をたくさんした方がい理由

失敗の先には何があるのか、有名人の話をもとに
考えました。また、失敗したときの気持ちを思い出
し、自分の“くせ”を理解しました。どんどんチャレンジ
して、どんどん失敗していきましょう！



「きっと、よくなる」授業

熊が来たたらどうする？という話から、無意識に体や
心に起こる反応について考え、過覚醒や低覚醒をフラ
ットな状態に戻すための「好きなもの」についてグル
ープトークをしました。最後に、落ち着かないときに冷
静さを取り戻すテクニック「54321法」を実践し、み
んなで「色々な音」を感じました！



●12月のほけん目標● 寒さに負けず、元気に過ごそう！



12月のほけん行事

- *せいけつチェック ◇1日(月), 15日(月)
- *いい姿勢のひ ◇12日(金)
- *いい歯のひ ◇18日(木)
- *冬休み元気カレンダー◇冬休み中

インフルエンザに注意！

石川県では11月19日(木)からインフルエンザ警報が発令されています。急に高
い熱(38℃以上)が出たり、寒気や関節の痛み、のどの痛みがあったりしたら、イン
フルエンザかも！？ 診断された場合は出席停止になるので、おうちでゆっくり休
ましましょうね。

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
みつかめ 3日目に げねつ 解熱した場合		はつねつ 発熱		げねつ 解熱	げねつご 解熱後 1日目	げねつご 解熱後 2日目	とうこう 登校 OK	
よつかめ 4日目に げねつ 解熱した場合			はつねつ 発熱		げねつ 解熱	げねつご 解熱後 1日目	げねつご 解熱後 2日目	とうこう 登校 OK

～保護者の皆様へ～

①歯ブラシについて

給食後に使用している歯ブラシの毛先が広がっているお子さんが時々見られます。毛先が
広がると汚れが落ちにくくなりますので、1～2カ月に1度の交換をおすすめします。すっきり
した状態で午後の授業にも取り組めるよう、引き続きご家庭でのご協力をお願いいたします。

②生活ふり返り週間について

「生活ふり返りカード」の取組へのご協力ありがとうございます。結果は、冬休み前の保健
だよりでお知らせ予定です。