



ひがでるにちゅうあかとも、ひかく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、ありがとうございました。
探しをしました。ボールや風船で「ありがとう」のキヤッピボールをして、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！



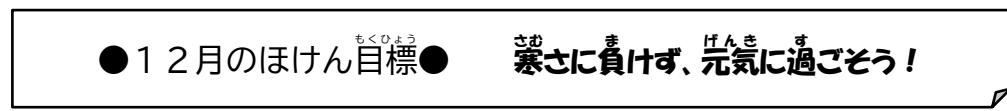
失敗をたくさんした方がいい理由

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、どんどん失敗ていきましょう！



「きっと、よくなる」授業

熊が来たらどうする？と言う話から、無意識に体や心に起る反応について考え、過覚醒や低覚醒を Pratt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月のほけん行事

- *せいいけつチェック ⇨ 1日（月）、15日（月）
- *いい姿勢の日 ⇨ 12日（金）
- *いい歯の日 ⇨ 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。急に高熱（38°C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みましょうね。

	はつしうび 発症日	いちにちめ 1日目	ふつかめ 2日目	みつかめ 3日目	よつかめ 4日目	いつかめ 5日目	むいかめ 6日目	ののかめ 7日目
みつかめ 3日目に 解熱した場合		はつねつ 発熱			はねつ 解熱	はねつ 解熱後 いちにちめ 1日目	はねつ 解熱後 ふつかめ 2日目	とうこう 登校 OK
よつかめ 4日目に 解熱した場合			はつねつ 発熱		はねつ 解熱	はねつ 解熱後 いちにちめ 1日目	はねつ 解熱後 ふつかめ 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ヶ月に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。