

ほけんだより

12月

和倉小
保健室
第8号

今年は例年なくインフルエンザの流行がはやく、全国的に感染が広がっています。県内にはインフルエンザ警報が出され、市内小中学校でも学級閉鎖などの報告がありました。これから冬休みに向け人の集まる機会が増えるので、感染予防がとても大切になります。



●感染症対策～予防の基本をみなおそう～



●早めに気づこう～不調のサイン～



*からだの不調に気づいたら早めに医療機関を受診しましょう。



11月17日学校保健委員会を開催しました。5・6年児童、保護者、教職員が参加し、心の健康づくりについて意見を交わしました。



スクールカウンセラーの竹林先生にリフレーミングの授業（全学年）をしていただきました。短所と思っていたことも見方を変えると長所になることに気づきました。

【1・2年生の授業の様子】

短所を長所に言いかえると（例）
 ・いいかげん→おおらか
 ・くちがわるい→すなお
 ・すぐにおこる→じぶんにしょうじき 等



●12月スクールカウンセラー来校予定日

竹林先生	4日(木)	11日(木)	18日(木)	
下木先生	12日(金)	19日(金)		



いずれの日も午前中です。保護者の方の面談も可能です。面談を希望される場合は担任または養護教諭へご連絡ください。

冬に負けずに 新学期を元気に 迎えるコツ!



もうすぐ冬休み。楽しい予定がいっぱいの人も、家族とゆっくり過ごす人もいるかもしれません。冬休みを楽しみながら、新学期を元気に迎えるには4つのコツがあります。



12月のメディアコントロールチャレンジは9日(火)です。8日(月)までに「わくらっ子健康ブック」を持ち帰りますのでチャレンジするレベルを家族と相談して取り組んで下さい。10日(水)に学校へもってきてください。

●冬休みはみがきカレンダー
一・食育チャレンジについて
2学期の終業式に冬休みはみがきカレンダー・食育チャレンジカードをくばります。1月8日(木)に学校に提出してください。

【インフルエンザ出席停止期間】



【参考・引用】(株)日本学校保健研修社
月刊『健』2025年12月号より