

令和7年2月3日

ほけんだより 元気! 笑顔!



金沢市立戸板小学校 保健室

節分の日「おにはそと、ふくはうち」と豆をまいて、病気を追い払って

元気にごせるように願います。

心の中のいじわるな気持ちや

モヤモヤした気持ちも

追い払えるといわれています。



スクールカウンセラー相談

2月4日(火) 午前

18日(火) 午前

25日(火) 午前

※3月の相談日は4日のみで、今年度最終となります。ご希望の場合は、お早めに。

1月の保健・生活目標は「かぜを予防しよう」でした

1月は、「ハンカチ」「手洗い」「かんき」の3つに取り組み、全校達成率は93%でした。

2月から、「手あらいのうた」にあわせて、あらいのこしのないように、ていねいに手あらいし、手あらいした後は、せいけつなハンカチでふきましょう。また、せきが出るときは、マスクをつけましょう。

これからもハンカチ・ティッシュをわすれないでね



保護者の皆様へ

冬の感染症の流行が続いています

戸板小学校では、1月は学級閉鎖の措置がとられるような大流行はありませんでしたが、インフルエンザやコロナ、マイコプラズマ感染症、溶連菌感染症、感染性胃腸炎等、冬に流行する感染症にかかる人は少しずつ出続けています。2月も流行の拡大を防ぐため、下記のことにご注意していきましょう。

- 体調が悪い場合は、登校前に体温を測定してください。
- 発熱がある場合は、無理せず学校をお休みし、受診しましょう。
- 感染症と診断された場合は、医師の指示通りの期間学校をお休みさせてください。学校にもフォームや電話でお知らせください。
- 普段以上に、十分な睡眠と栄養のある食事を心がけましょう。
- 休日はゆっくりと休息をとり、人ごみへのお出かけは控えましょう。

2年生食育教室

～栄養士さんから給食のお話をききました



中央共同調理場の栄養教諭吉野先生をお迎えして食育教室が開催されました。2年生は、おいしい給食が学校に届くまでを、調理場の写真や動画、クイズ等で楽しく学びました。

カレー1000人分を作るお鍋の大きさにはみんなびっくり! そのお鍋に見立てた模造紙お鍋を、2年生の身長より大きいしゃもじでかきまぜて、調理員さんのお仕事体験もしました。

感想の一部を紹介します。

2年生になってのこしてないけど、これからもきゅう食をのこさず食べたいとおもいました。あときゅう食をふやそうとおもいました。にがてなものもぜんぶ食べたいとおもいました。

21人で3000人分のきゅう食を作っているって知れたし、8つの学校のきゅう食を作っていてすごいと思ったし、つめブラシをつかって手をあらって、1分もかけてあらってすごいと思いました。



いしかわ食育ブック(食育チャレンジシート)

年末年始にかけて、多くのご家庭で取り組んでいただきました。感想の一部を紹介します。

【保護者】

身体のことを考えて食べるものを選んでる姿が見られて、将来安心だなと思いました。

家族で食事について考えるよいきっかけになりました。

【児童】

いつも親が料理をしていて、その大変さがわかった。

朝ごはんを食べないと元気がでないから、朝ごはんを食べるようにしたいと思いました。

ただごはんを食べるのではなく、その後の栄養や体調管理につながることを学びました。



1月は身体計測 & 保健指導を行いました

1年生・5年生・6年生の保健指導をご紹介します。

2年生は「うんちの話～トイレの使い方」、3年生は「手あらいうたですみずみまであらおう」、4年生「薬のお話」について保健指導を行いました。

【1年生】手あらいじっけん & 「あわあわてあらいのうた」できれいにあらおう



ブルーライトで光るハンドクリームをつけて手あらいをした後、光にあてて洗いのこしを確認しました。

「つめと手くびが
ひかっているよ…」



- ①おねがい（手のひら）
 - ②かめさん（手のこう）
 - ③おやま（ゆびのあいだ）
 - ④オートバイ（おやゆび）
 - ⑤つかまえて（てくび）
- うたにあわせて
じゅんばんにあらおう！



「あわあわ手あらいのうた」を復習して、もういちどあらってみます。



【5年生】リラックス法を使おう

スクールカウンセラーの東先生に、簡単にできるリラックス法を教えてもらいました。肩に力を入れてストーンと落とす、腹式呼吸でする深呼吸など、実際にやってみると、「なんだか楽になった」「肩に力が入っていることに気付いた」などの感想が聞かれました。



肩に力を入れて
グッと持ち上げて～、
ストーンと落とす～

おなかをふくらむのを感じながら、
1 2 3で息をすう、
4でとめて、5 6 7 8ではきましょう

【6年生】ストレスをへらす方法 ～リフレーミングをしてみよう

物事をフレームを変えて見てみると、別の見方ができ、受ける印象や気持ちも変わってきて、ストレスをへらすことができます。お話を聞いた後、ちびまるこちゃんの登場人物や班のメンバーの短所を長所に変えるワークをしました。6年生が考えたリフレーミングの一部をご紹介します。

短所	長所にリフレーミング
落ち着きがない	ノリがいい、たくさんすることに興味を持つ
ケチ	むだ使いしない、計画性がある
気分や	いろいろな心をもっている、自分の気持ちに正直
落ち込みやすい	自分のことを見直せる、真剣
計画性がない	すぐ行動できる、自由
断れない	やさしい、気づかいができる

6年生は最後の身体計測でした。みんな心も身体も大きくなりましたね！