

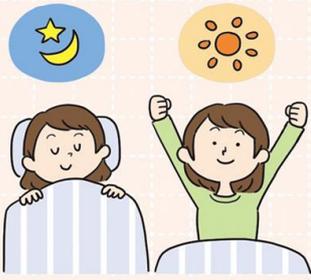
保健だより

# えがは

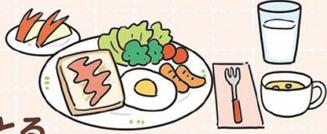
令和7年1月20日  
柏崎市立二田小学校  
No. 15

## 今年も『健康』に過ごしましょう！

冬休みが明け、二田小学校でもインフルエンザにかかる人が出てきています。今年度も残すところあと約2か月です。心も体も元気いっぱい毎日をご過ごせるように、以下のことがきちんとできているかチェック回していきましょう。



- 早寝早起きをする
- 運動習慣をつける
- 栄養バランスのよい食事をする  
(朝食もしっかり食べる、おやつを食べ過ぎない)
- つかれたときは、早めに休む
- 寝る直前まで、スマートフォンやパソコンを見ない



☑がつくように、気を付けて生活できると良いですね！

## 『しっかり手洗い』できていますか？

インフルエンザや新型コロナウイルス、溶連菌感染症、感染性胃腸炎など、様々な感染症がありますが、どの感染症に対しても手洗いは感染症予防の効果があります。水が冷たくてつらい時期ですが、しっかり手洗いをするようにしましょう！



ウイルスがついた手で食べ物を食べたり、口や鼻を触ったりすると体の中にウイルスが入ってしまいます…！



### ●手洗いのポイント

①石けんをしっかりと泡立てる



②手のすみずみまで洗う  
(手のひら、手のこう、指と指の間、指先、  
つめの先、手首など)



③泡や汚れをしっかりと洗い流す



④せいけつなハンカチやタオルでふく



# 『わたしのけんこう』をお渡しします！

1月に行った発育測定の結果が書かれた「わたしのけんこう」を本日お渡ししました。お子さんと一緒に結果を確認した後、中のグラフを記入し、1月27日（月）までに学校に返却をお願いいたします。



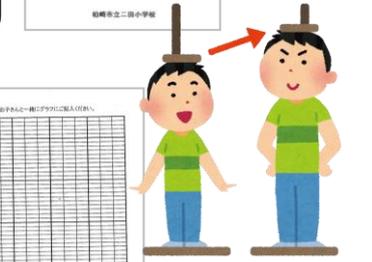
《うら》



裏面の保護者印は該当学年の1月の欄に押印してください。



今回の結果は「1月」の欄に記入してあります。



左側の結果をグラフに記入してください。



## おしゃべりタイム

1月号

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの〇〇〇〇です。

これまで「自己肯定感」についてお伝えしてきました。1月号、2月号では、子どもへの接し方、3月号では、大人の私たちの自己肯定感向上のコツをお伝えします。

- ① **子どもの話を最後までちゃんと聞く**  
⇒ 途中で、すぐ親が話し始めたりせず、最後まで聞いてあげることで、「あなたのことを大切に思っているよ」「あなたを信用しているよ」ということが伝えることができます。
- ② **親子で一緒に何かをする**  
⇒ 一緒に遊ぶ、一緒に何かを作る、一緒に勉強する、一緒に出かける、一緒に運動する、それらを通じた心や体のふれあいを通して、子どもは「愛されている」と感じることができます。
- ③ **自然体験やお手伝いをたくさんさせる**  
⇒ 様々な挑戦や体験を繰り返すことで、「自分ができる」という心が育ちます。
- ④ **ため息に気を付ける**  
⇒ ついついしてしまうため息。子どもの前では気を付けましょう。親御さんがため息をついていると、子どもはすごく不安になります。何かお母さんは困っているのかな、何か怒っているのかなといろいろ考えてしまい、自信がなくなります。

2月号につづく…

**次回の桑原先生の来校日は2月25日です。今年度最後の来校日です。些細なことでもお話ししてみたいことがあれば、ぜひ活用してください。**