

えがは

令和6年12月20日
柏崎市立二田小学校
No. 14

冬休みの健康のために注意してほしいこと

24日から冬休みに入ります。二田小学校では年内に感染症が流行することはありませんでしたが、各地で様々な感染症が流行しています。引き続き感染症に気を付けながら、以下のことにも注意していきましょう。冬休み明けに元気なみなさんに会うのを楽しみにしています！



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始は楽しみイベント続き。腹八分目を意識しよう

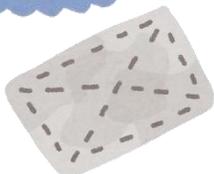
体を温めよう！

体を冷やしてしまうと、血行や代謝が悪くなったり、免疫力が低下してしまったりします。

温かいものを食べたり、暖かい服装をしたり、運動をしたりして、体を内側からポカポカにしていきましょう！



よろしく
お願いします



冬休み明けの1/8(水)に一人2枚の雑巾を持たせてください。
(1枚は記名をし、もう1枚は記名はいりません。)

ご寄附いただいた雑巾は、各教室やランチルーム、理科室などで使わせて
いただきたいと思います。ご協力をお願いいたします。



12月9日(月) 合同学校保健委員会がありました!



二田小では6年生が学校を代表して中学校区の合同学校保健委員会に参加してきました。上級睡眠健康指導士の伊東様からご講演いただき、小・中学生合同のグループをつくり、自分の睡眠の現状について振り返りました。詳しい内容は、『学校保健委員会だより』をご覧ください。

心身ともに健康に!
効率UP! 学んだことが身に付く!

◎良い睡眠の効果 ①健康 ②学習 ③技能(運動)

⇒ 良い睡眠をとることで効果を受け取ることができる。



**習い事がある日 ≠ 寝るのが遅くなる日
= 睡眠の効果を得るチャンスの日!**



せっかく学んだことも、しっかり眠らないと身に付きません。学んだことを最大限に活かせるようにするためにも、1日の時間の使い方を見直して自分に最適な睡眠時間を確保し、良い効果を得られるようにしていきましょう!



おしゃべりタイム

12月分

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。

今月は自己肯定感の高い人の特徴についてお伝えします。

1. **自分に対して自信をもっている**→ありのままの自分でOK という安心感があるので、欠点があっても卑屈に思いません。他者の意見に左右されたり、人の目を気にしたりすることなく、行動できます。
2. **人間関係が良好である**→自分に対して欠点や短所も含めて存在価値を認めているので、自分とは違う考え方や個性を肯定的に受け止めることができます。
3. **チャレンジ精神が旺盛**→「失敗したらどうしよう」と考えすぎることがなく、まずは行動して、その結果に応じて次の行動をとろうとします。そして、たとえ失敗したとしても人のせいにすることはありません。
4. **ストレスに強い**→困難やトラブルがあっても「ストレス」と捉えず、「どうやって解決しようか」と考えることに頭を使います。
5. **感情をコントロールできる**→人は、自分の思い通りにいかないときや自分を否定されたときに怒りを感じますが、自己肯定感が高い人は、自分の存在価値を自分で決めているので、他者からの否定的な言葉に怒りを感じることはありません。

自己肯定感を高めることで、子どもたちは幸せな気持ちで生きていくことができるのではないのでしょうか。次回は、子どもたちへの接し方についてお伝えします。

次回の〇〇先生の来校日は2月25日(火)です。
今年度最後の来校になります。ぜひ活用してください。