

# えかお

令和7年3月21日  
柏崎市立二田小学校  
No. 17

## 今年度1年間を

## ふり返ってみよう

後期終業式が終わり、月曜日はいよいよ卒業式です。楽しかったことも大変だったこともたくさんあったと思いますが、この1年間でみんなからだもこころも本当に大きく成長しました。

4月からは1～5年生は一つ上の学年に進級し、6年生は中学生になります。さらに成長できるよう、1年間のまとめや振り返りをし、「できること」をどんどん増やしていきましょう！



## 《保健室の利用状況》

※4月8日～3月14日までの情報です。



保健室利用者は昨年度よりも90件近く増えました。特に、ケガで来室した人は昨年度の507人と比べると126件多かったです。

今年度は学年閉鎖をするようなクラスターはおきませんでしたが、インフルエンザや新型コロナウイルスの他に、水痘、手足口病、溶連菌感染症など様々な感染症がでました。

春は進級や進学で環境が変わったり、気温差が大きかったりすることで体調を崩しやすい時期です。新年度を元気に迎えられるよう、春休み中も健康管理をしっかりとしていきたいと思います！



## ○体操着の寄付について

学校では体操着を忘れた場合や汚れてしまった場合に、保健室から貸出用の体操着を貸し出しているのですが、貸出用の体操着の**赤白帽子と大きいサイズ（M、Lサイズ）**が不足しています。

そのため、ご家庭内に使っていない体操着や赤白帽子がありましたら寄付をしていただけるとありがたいです。よろしくお願いいたします。

## ○新年度の雑巾について（新2～6年生のみ）

前期始業日の4/7（月）に雑巾を一人2枚持たせてください。

（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、教室やランチルーム、理科室などで使わせていただきます。  
ご協力をお願いいたします。



## おしゃべりタイム

3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。

自己肯定感が高いと、ストレスにも強くなれるといわれています。私たちは仕事や子育ての両立で、日々多くのストレスを感じています。3月号ではちょっとしたコツをお伝えします。生活の中に少しでも取り入れていただいて、親御さんも、どうぞご自身を大切になさってください。

### ① 「〇〇しなければ」にとらわれない

⇒ 「失敗は許されない」といった自分を追い込む言葉を使うのをやめて、「ベストを尽くしたならそれでいい」、「チャレンジすることに意味がある」といった自分を励ます言葉を口癖にしましょう。

### ② 他人と比較しない

⇒ 他人の価値観に左右されず、自分のペースで自分らしく歩んでいきましょう。ネガティブな言葉を投げかけてくる人が身近にいれば、適度な距離を置きましょう。

### ③ 毎日鏡の前で、自分を褒める

⇒ 「自分は自分」「私は十分がんばったから、これでいい」等、毎日、鏡の前で自分に向かって、肯定的な言葉を声に出して語りかけましょう。

### ④ 心と体をケアする

⇒ 自分の心と体を大切にすることは、自己肯定感を高める土台です。良質な睡眠、バランスのとれた食事、自分に合った運動の継続等、自分をケアしようとする姿勢が、自己肯定感の向上を助けます。

### ⑤ 好きなことをして、嫌いなことをやめる。

⇒ 好きなことに没頭すると、高い集中力を発揮して満足感が得られます。この満たされた感覚が自己肯定感に繋がります。嫌いなことを完全にやめることは難しいかもしれませんが、可能な限り効率化するか、他の人の協力を得るようにしましょう。

### ⑥ 日記をつける

⇒ 感謝したことを日記に書き留めるのも効果的です。日々の生活の中で、感謝の気持ちを育む習慣を身に付けることも、自己肯定感を高める鍵となります。

