

# ほけんだより



令和8年1月 22日  
柏崎市立鯨波小学校

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。冬休みはいかがだったでしょうか。家族での時間が普段より多くなったのではないかでしょうか。お子さんの何気ない成長に気付いたり、一緒に食事をしたりと、楽しいお休みとなっていたらうれしいです。



## 第3回元気アップ週間（2月3日～2月9日）が始まります。

1週間、整った生活リズムで生活できるように、お子さんと一緒に取り組み、声掛けや励ましなど、ご協力をよろしくお願ひします。

～三中校区の共通目標～ 三中校区で同じ目標に取り組んでいます。

\*望ましい起床時刻 午前6時30分まで

\*望ましい就寝時刻 低学年：午後9時まで 中学年：午後9時30分まで 高学年：午後10時まで

\*メディア時間 2時間以内

\*学習時間 学年×10分

### 《取組のながれ》

① 目標確認：お家の方に目標を確認していただき、サインをもらいます。

② 元気アップ週間：2月3日(火)～2月9日(月)

③ 振り返り：2月13日(金)までに振り返りを記入し、学校に提出します。

保護者の方から最後に一言コメントの記入をお願いします。

## 身体測定を行いました。

1月9日(金)に身体測定を行いました。どの子も身長と体重が伸びていました。後日結果が記入されている「わたしのけんこう」を、保健連絡袋に入れて配付します。内容をご確認ください。



ご確認いただいた「わたしのけんこう」はご家庭で保管ください。学校への提出は不要です。

保健連絡袋は学校にお戻しください。

よろしくお願ひいたします。

## ご覧ください。

まえむ 「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

かんが かた

さいきん なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。  
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

くら 比べるのをやめてみる ↑ 他人は変わらない ↑ グレーでもOK ↑

まえむ 人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

たにん 他人が突然変わることはあります。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみるところから。

かんべきしうぎひと 完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。