

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いいたします。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のでしょうか。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回元気アツフ週間（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、声かけや励ましなど、ご協力をよろしくお願いいたします。

～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 元気アツフ週間: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。

よろしくお願いいたします。



ご覧ください。

「^{まえ む}ちょっと前向きになれるかも？」な^{かんが かんが}考え方のエッセンス

^{さい きん}最近、^{こと ば}なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。
^{ひと}そんな人たちに役に立つかもしれない、^{かんが かんが}考え方を^{しょうかい}紹介します。

^{くら}比べるのを
やめてみる



^{にんげん}人間には、^{こじん さ}個人差や^{こせい}個性があります。一人ひとり^{ひとり}良いところは違^{ちが}うので、他人と^{たにん}比べると^{くら}つらくなりがち。たとえば^{きょ ねん}去年の^{いま ころ}今頃の自分と^{じ ぶん}比べると、^{くら}きっと^{ぜん しん}前進していると^{かん}感じられますよ。

^{た にん か}他人は^か変わらない

^{た にん}他人が突然^{とつぜん}変わることはあり^かません。なにか^{じょうきょう}状況を変えたい^かときは、まずは^{じ ぶん}自分の^{こう どう}行動や^{かんが}考^かえ方を^{かんが}ちょっと^かだけ^{かんが}変えてみる^かところから。



グレーでもOK



^{かん べき しゅ ぎ}完璧主義^{ひと}の人は「^{しろ}白か^{くろ}黒か」という^{し ころ}思考で^{かん べき}がんばりがちですが、^いそれだと^{かん べき}完璧^い以外は^{ぜん ぶ}全部「^{しっ ぱい}失敗」になります。^{さい てい}最低でも^{さい こう}最高でも^いない、「^{せい こう}ちょっといいかも」^よくらい^{ば あい}が「^{せい こう}成功」で^よ良い場合も。