

ほけんだより2月

川口市立十二月田小学校
保健室
令和8年2月3日

3学期が始まって1か月がたちました。そろそろ疲れが見え始める時期です。そういったときは、ひと休みしてもう一度頑張るためのエネルギーをためるとよいでしょう。休むことも大切なことです。



2月の保健目標 「心もからだも元気にすごそう」

元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。そんなときの対処方法の例を紹介합니다。いくつか試してみてください、自分に合うものをぜひ見つけてみてください。



冬休みの生活チェック表 夏休みの生活やのびろ十二月田っ子ウィークのときを振り返りながら冬休みの生活を送っている児童が多くみられました。保護者の皆様、声かけやカラーテスターのサポートをしていただきありがとうございました。

冬休みは、夏休みよりも、親せきという時間が長くて、夜ふかししてしまったり、どこかでも多かったから、朝起きられないときがあった。お手伝いは、親せきの家でも、しっかりとできてよかった。その家のためにみ方が分かった。きれいにたたむと気持ちよくなったから続けたいと思う。来年からは、中学生になる。しっかり、勉強も、運動をがんばら、家の手伝いは、欠かさず、出来るように努力していきたい。冬休みを通して、思うことができた。

6年生

2年生

冬休みの生活や、カラーテスターの結果をふり返って、がんばったことや反省したことを書きましょう。
夏休みよりも、お手伝いも、がんばって、よかったです。3年生になったら、きれいにたたむ()です。のびろ十二月田っ子よりのお手伝い、お手伝い、お手伝い、よかったです。3年生になったら、せいかうしたいです。

1月21日 地域学校保健委員会

十二月田中学校区の4校合同で、「思春期の子どもとの付き合い方」について、地域学校保健委員会が開催されました。保健委員会の5・6年生が代表で参加し、心の健康について学んだことを発表したり専門家の先生のお話を聞いたりしました。詳しくは、後日配付の「地域学校保健委員会だより」をご覧ください。



3年生歯科指導

前歯のみがき方の4つのポイントについて、歯ブラシのあて方など工夫しながらみがくことを学びました。健康な歯を維持するためにも、小学生のうち、おうちの人に仕上げみがきをしてもらいましょう。また、定期的に歯科医院でチェックしてもらいましょう。

「怒り」を上手にコントロールする方法

深呼吸する

ゆっくり数を数える

その場から離れる

楽しいことを考える



ゆっくり息を整えることで緊張がやわらぐ



時間をつくり反射的な怒りの爆発を防げる



距離をおくことで冷静さを取り戻せる



意識を切り替えて怒りの感情を弱められる

保護者の方へ

- 6年生対象に2月24日(火)13:30~体育館にて薬物乱用防止教室を開催します。保護者の方も自由に見学できますので、是非、いらしてください。
- 現在、十二月田小では、感染症の流行は落ち着いておりますが、近隣の学校では、インフルエンザB型や感染性胃腸炎が増加傾向にあるようです。引き続きお子さんの体調にご留意いただきますようお願いいたします。