



ほけんだより

す ま い る
smile

松代小学校
ほけんだより
R8.1.13

すやすや もぐもぐ いいあせ リラックス えがお

3学期が始まりましたね。冬休み中は、おうちの方とゆっくりすごすことができましたか？いつもは、学校やお仕事と一緒にすごせない時間に、家族とおしゃべりをしたり、買い物に行ったり、ご飯を食べたりするのは、なんだか特別な気持ちになりますね。おうちの方とすごす時間、これからも大切にしていきましょうね。

さて、まだまだ感染症がはやる時期は終わっていません（もう少しのしんぼう…！）感染症に負けない元気なみなさんの姿を期待しています。「すやすや」「もぐもぐ」「いいあせ」「リラックス」「えがお」のSMILE（スマイル）で2026年もスタートです。



手洗い・うがいをする



人混みを避ける



マスクをする



規則正しい生活をする

寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行しやすいです。
自分でできる対策をしましょう。



ほけんしつの本だな

★かしだしをしています
★休みじかんによめます
ぜひ、みてみてね😊



『けんけつのはなし』



『モーリーのすてきな
おいしゃさんバッグ』



『胎内記憶図鑑』

1・2月は、けん血のキャンペーン期間です。けん血ってなんだろう？そのやくわりはもちろん、体の中で作られる血のはたらきや、血が通る道の話をおしえてくれます。

モーリーのバッグには、お医者さんに必要なものがなんでも入っています。どんなものが入っているかな？モーリーといっしょに病気の友だちを治そう！

生まれる前の記おくが今も残っている子どもたちのお話をもとに作られた絵本です。かわいらしくて面白いイラストをぜひ見てください。

1月の予定

日にち	行事	その他
13日(火)	発育測定(1.2.5年生)	体操着の半袖・半ズボンで行います。
14日(水)	発育測定(3.4.6年生) 相談員さん来校	
19日(月)～ 23日(金)	すこやかウィーク	2026年最初の取り組みです。今月は1週間の取り組みです。お子さんへの声掛けや環境づくりをよろしくお願いします。
22日(木)	スクールカウンセラーさん来校	相談の希望がありましたら、ご連絡ください。



本年もよろしくお願ひします😊

いよいよ3学期になりました。今年度も残り3か月とあっという間ですが、引き続きよろしくお願い致します。

①感染症対策のお願い

先日、H&Sで配信をした通りですが、長期休業明けの感染症対策にご協力をお願いします。
来週16日(金)までは、マスクの着用とご家庭での健康観察強化をお願いします。お子さんの調子がいつもと違う場合や、体調が悪い場合は、無理をせずにご家庭で休養を取るようお願い致します。

②相談員さんとスクールカウンセラーさんについて

小学校には毎月、子どもたちや保護者の方の話を聞いてくださる相談員さんとスクールカウンセラーさんが来校します。カウンセリングを希望した子どもたちも、普段はなかなか話せないことや、困っていること・なやんでいることをなんでも話しているようです。

子どもでも、おうちの方や学校職員には、なかなか話せないこともあるのかもしれませんが。それでも、もやもやした気持ちを誰かに話すことで、心が楽になったり、相談すると助けてくれる大人がいたりするという経験を、子どものうちにたくさんしてほしいなあと思っています。自分を大切しながら生きていくためにも必要な経験ですね😊

保護者の方もお気軽にご相談ください。学校でも、子どもたちが大人に相談しやすい雰囲気や環境を作っていきたいと思います。

お子さんの進級・進学までもうまもなく。温かくしてお過ごしください。(私は毎日のように、豆腐としらたきで、かさましをしたお鍋です…！)

