

ほけんだより 1月

令和8年1月8日(木)
 柏市立酒井根西小学校
 保健室
 *お子様と一緒に読んでください。

あけましておめでとうございます。いよいよ3学期が始まりました。みなさんは、何か目標を立てましたか？どんな目標も、毎日の頑張り積み重ねが大切です。また、その土台となるのは元気な身体と心です。今年1年、怪我や事故、病気に気をつけて過ごせるよう、大きな目標と合わせて「健康目標」も立ててみてくださいね。

健康目標

今年こそがんばるぞ！
 という目標を書いてみよう！

- ・夜ふかしをしない
- ・食後に歯みがきをする
- ・毎日運動をする など

いきなり難しい目標にせず、自分で続けられるものにするとういいます。
 さっそく書いてみましょう！

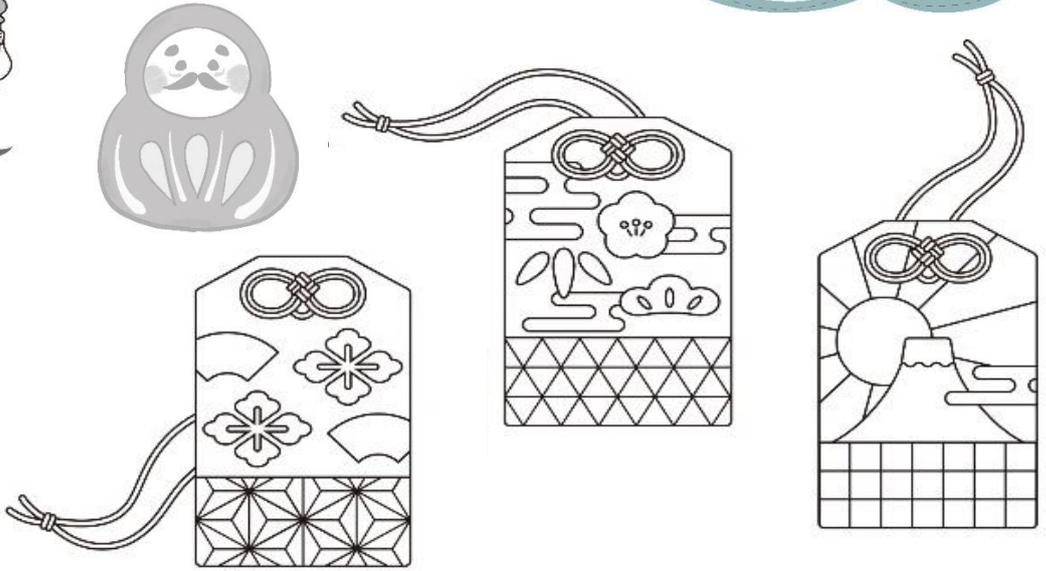


みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように、応援しています！



おまじないをするつもりで色を塗って
 みましょ。何色使ってもOKです。

- (赤) 予防を心掛けてカゼを引かないようにしたい
- (青) ケガをせずに過ごしたい
- (緑) よく眠って朝早く起きたい
- (黄) 前向きに楽しく過ごしたい
- (紫) その他



1月の保健目標

なかよく楽しい学校生活をおくろう

自分の気持ちを相手にどう上手く伝えたいかな・・・そんなふうには悩むことはありませんか？仲が良い友達でも上手く言えなかったり、伝えただけでけんかになったり・・・。難しいですよ。そのような時に使ってほしい技を教えます！

気持ちを伝える「YOUメッセージ」と「Iメッセージ」

YOUメッセージ ⇒ あなたを主語にして主張する方法

Iメッセージ ⇒ わたしを主語にして相手に伝える方法

(例) AさんとBさんは、同じクラスです。休み時間になって、Aさんはボールをもって外へ行こうとします。するとBさんもボールを使いたかったようでAさんにこう言いました。



- ① 「(あなた) なんでボールもってるの!!
ボールかえしてよ!!」
- ② 「わたしもボールつかいたいな!
わたしにもかけてくれない?」



① と ② どちらで言われたほうがよいでしょうか。

★①のように言われたら・・・

Aさんは、責められた気持ちになるかもしれません。相手(あなた)の行動に対して言うような伝え方はYOUメッセージになります。相手に命令したり、相手を責めたりする印象が強くなります。



☆②のように言われたら・・・

自分の気持ちをのせて言う伝え方はIメッセージになります。

「わたしもボールつかいたいな!」と言われると、いっしょにあそぶこともできるし、順番にボールを使うようにすることもできますね。

Iメッセージのほうが、聞く気持ちにもなりやすいメッセージだと思えます◎



仲が良くても何気ない言葉で相手は傷つくこともあります。つい感情的になってYOUメッセージを使うと、仲が悪くなってしまうこともあります。Iメッセージを使って相手を思いやりながら自分の気持ちも伝えられるようにしましょうね!

話すことは、心をつなぐこと



友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか? 顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

直接話しのメリット

- 表情や声のトーンなどがわかる
表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます
- 誤解が生まれにくい
すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります
- 信頼関係が深まる
「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか? 文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。



保護者の方へ

いつも本校の学校保健活動にご協力いただき、ありがとうございます。



～令和7年度 性教育「命の授業」～

開催日: 2/10 (火)

千葉県助産師会より、足立先生、前野先生をお招きし、性教育「命の授業」を開催します。当日は、5年生を対象に講演していただく授業を全学年の保護者の方や地域の方に聞いていただき、その後、全学年の保護者の方や地域の方を対象に講演していただきます。ぜひ、多くの方に参観をしていただきたいと思います。詳しいご案内は、Sigfyで『性教育「命の授業」【酒井根西小学校】ご案内』配信しておりますので、ご確認ください。



～出席停止の感染症に罹った際のお願い～

学校では、感染症の拡大を防ぐため、学校保健安全法に基づき、特定の感染症にかかった場合「出席停止」となります。診断された場合は、次の点についてご協力をお願いいたします。

★感染症と診断された場合は、速やかに学校までご連絡ください。(電話または Sigfy)

⇒ Sigfy で連絡の場合

①受診日 ②受診医療機関 ③感染症名 ④発症日 ⑤登校可能日(医師判断)を入力しお知らせください。

★登校再開の際には、必ず『療養報告書』をお子様を持たせてください。

⇒『療養報告書』は学校のHPからダウンロードできます。