

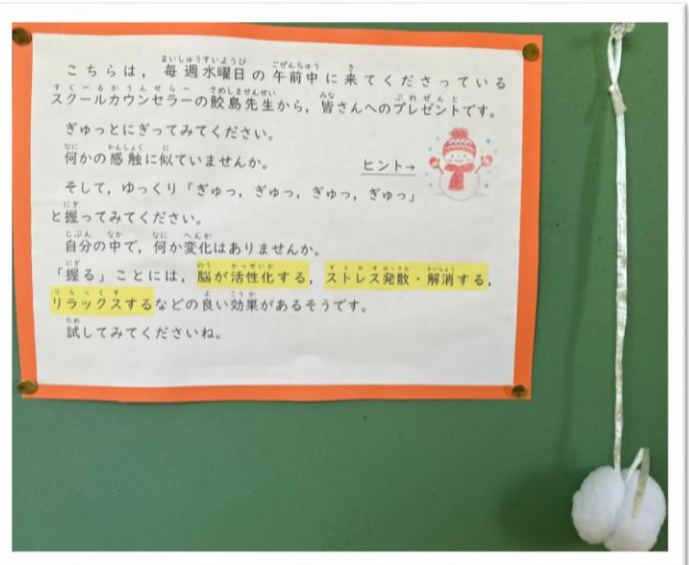


第10号  
 令和8年2月26日発行  
 鹿児島大学教育学部  
 附属小学校

2月の保健目標  
 ふゆ は や びょうき よぼう  
 冬に流行る病気を予防しよう。

ほけんしつまえろうか けいじばん  
 保健室前廊下の掲示板

この白いボールは、毎週水曜日の午前中に来てくださっているスクールカウンセラーの鮫島先生が、「附属小学校の皆さんにどうぞ」とプレゼントしてくださったものです。さて、何でしょうか。ぜひ、見に来てくださいね。



「こころのばんそうこう」を作ってみました。かなしい時、やる気が出ない時、ドキドキする時...。心の手当てになるような方法がばんそうこうの裏側に書いてあるので、その時のあなたに合った方法を試してみましょう。いくつか方法を知っていると、大人になっても役に立つと思います。



【言葉は、心の栄養】皆さんは、毎日たくさんの言葉を使っていますよね。「ありがとう」「大丈夫?」「いっしょにやろう」優しい言葉は、言われた人の気持ちをあたたくします。さらに、言った自分の心もじんわりあたたくくなります。言葉は、心の栄養です。どんな言葉を使うかはあなたが選べます。家族や友達、先生たち、そして自分にも優しくてあたたくい言葉を伝えていけるといいですね。



はんかち・ティッシュと自分に必要な物を持ってこよう!

なぜ、毎日学校にハンカチ・ティッシュを持ってきた方がいいのでしょうか。持ってきたらどんな時に役に立つのか、また、ハンカチ・ティッシュ以外にも持ってきた方がいいものはないか、お家の人と話し合ってから書き、準備をしましょう。



【ハンカチを持っていると、どんなことに役立つのか書いてみよう】

記入例：火事の時、できるだけ煙を吸わないように鼻と口を覆うことができる。

【ティッシュを持っていると、どんなことに役立つのか書いてみよう】

記入例：鼻水が出た時、拭くことができる。

【その他、持ってきておく必要がある物（またはあると便利な物）とその理由を書いてみよう ※荷物の重さも考えてね】

記入例：靴下の予備（雨で濡れたなどに履き替えることができるから）