



令和6年1月31日 北茨城市立石岡小学校 保健室 No.10

体調不良に要注意！

2月4日は、立春です。暦の上では春ですが、実際には2月は寒さが厳しく、インフルエンザ等が流行する恐れもあります。こまめに手洗いをしたり、防寒対策などをしたりして、自分の体を労りましょう。特に、3つの首（首、手首、足首）を温めるのがおすすめです。また、2月上旬から、花粉の飛散開始が予想されます。花粉症の症状をおさえるポイントは、「花粉を体につけない、入れない」ことです。外に出る時は、マスクやメガネの着用、花粉が付きにくい素材の服で対策ができます。花粉症の人にはつらい時期となりますが、早めの対策で少しでも症状が軽くなるよう準備をしましょう。



16日（金） 学校保健安全委員会
26日（月） 清潔検査

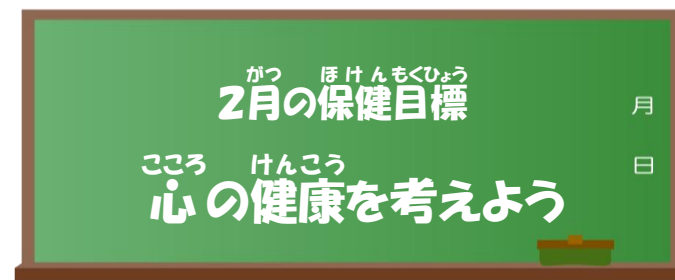


1月24日から1月30日までの「全国学校給食週間」に合わせて、石岡小でも1月22日（月）から26日（金）までを「給食がんばり週間」としました。この期間、子供たちは、自分で立てた給食時の目標達成に向けた取組をしました。子供たちが立てた目標には、「できるだけ完食すること」、「苦手な野菜をがんばって1口は食べること」等があり、感謝の気持ちをもって食べることができました。



目標を達成した人には、保健委員会から賞状が授与されました。

給食がんばりカード		氏名				
目標達成できたなら○、まだできていたら△、できなかったら×をマークしよう。		1/22 (月)	1/23 (火)	1/24 (水)	1/25 (木)	1/26 (金)
自分の目標	バランスよく食べる 苦手な野菜も1口は食べる	○	○	○	○	○
マナー	ひじをつかないで食べる。 食器を持って食べる。	○	○	○	○	○
感謝	感謝の気持ちをもって食べる。	○	○	○	○	○



第2回 石岡小のみんながうれしい気持ちになる

ぽかぽか言葉を聞いてみた！

昨年引き続き、今年も子供たちに「言われてうれしい言葉」を聞きました。1位は、昨年と同様「ありがとう」でした。3位までには入りませんでしたが、「すごいね」、「助かったよ」、「一緒に〇〇しよう」、「くじけずがんばれ」、「あきらめずにチャレンジしてみよう」、「足がはやいね」、「おはよう」などがありました。



アルフレッド・アドラー

「よくできたね」と褒めるのではない。
「ありがとう、助かったよ」と感謝を伝えるのだ。
感謝される喜びを体験すれば、自ら進んで貢献をくり返すだろう。

上記は、オーストリアの心理学者アルフレッド・アドラーの言葉です。子供たちにとって、褒められることはうれしいことだと思います。しかし、同じ目線に立って感謝を伝えてもらえる「ありがとう」は、もっとうれしいことなのかもしれません。そしてたくさん「ありがとう」と言われた人ほど、人にも優しくなれるのではないのでしょうか。ぜひ、ご家庭でも「ありがとう」をたくさん伝えていただければと思います。



★アレルギー調査について

2月1日に、「アレルギー調査」を配付いたします。必要事項を漏れがないようご記入いただき、担任を通じて学校に提出をお願いいたします。

提出〆切:2月8日(木)

1位 ありがとう (11人)
2位 だいじょうぶ (3人)
がんばって! (3人)
3位 〇〇が上手だね。(2人)

