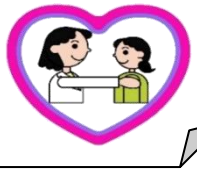
ほけんだより11月

令和８年１０月３０日
豊島区立富士見台小学校
校　長　　田中　良行

１１月は学習発表会があります。練習を重ねる中で、楽しみな気持ちや緊張する気持ちがあったり、疲れがたまったりすることもあるかもしれません。元気に本番を迎えられるよう、十分な睡眠やバランスのよい食事を心がけましょう。頑張ることも大切ですが、疲れたときにはしっかり休むことも大切です。体も心も元気に、学習発表会を迎えたいですね。

１１月のほけん目標：

心の健康に気を付けましょう



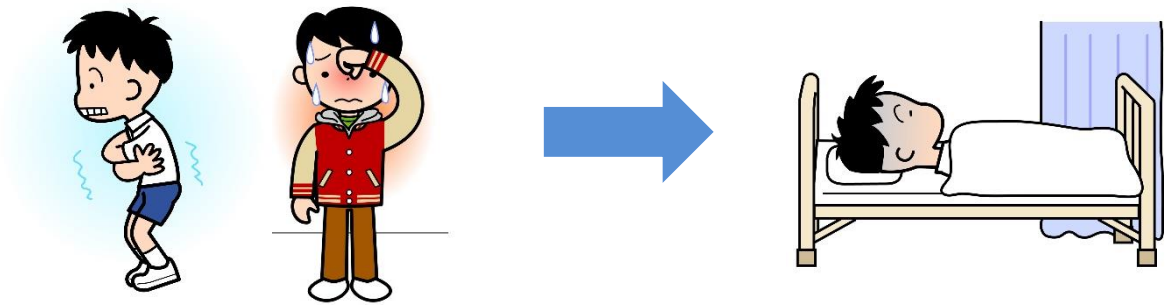
○定期健康診断の記録の配布

「定期健康診断の記録」を配布しました。裏面の＜発育の様子＞をご確認いただき、お子さんの成長を振り返る機会にしていただければと思います。また、１０月に実施した秋の歯科検診で、むし歯が見付かった児童には、ピンク色のお知らせを配布しました。お知らせを受け取った方は、早めに歯科医院を受診してください。

○衣服で上手に体温調節

朝晩は冷え込む日が増えてきましたが、日中は暖かくなることもあり、気温差の大きい季節です。寒いときは上着を羽織り、暑くなったら脱ぐなど、衣服で体温を調節することが大切です。登下校時に着るコートやジャンパーなどのアウターは、教室内では脱いで過ごします。アウターを脱いだときにも快適に過ごせるよう、重ね着をしたり、教室内で着られる上着を用意したりするなど、気温に合わせて調節できる服装を心がけましょう。

ご家庭でも、アウターを脱いだときの服装を確認し、気温に合わせて衣服を調節できるよう、ご協力をお願いいたします。



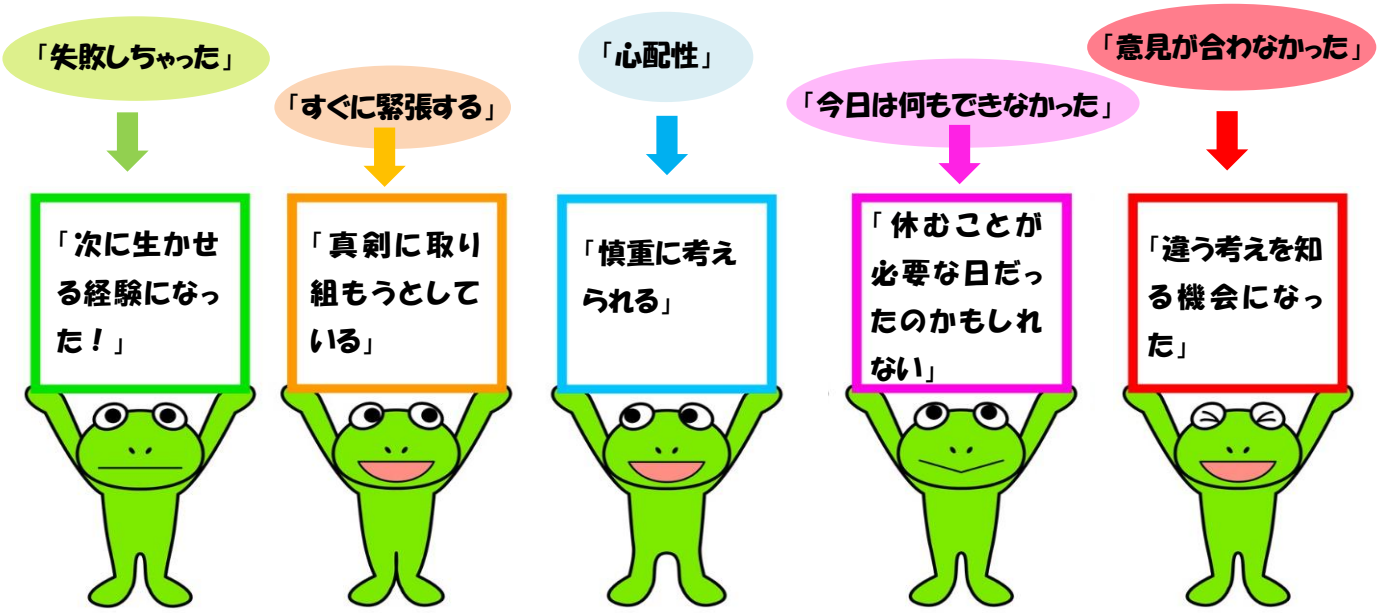
薄着、厚着をして体調不良を訴え、保健室に来室する児童もいます。
気温に合わせて衣服を上手に調節しましょう！

○心の健康

【見方を変えると、気持ちも変わる？】

私たちは、うまくいかないことがあると、つい悪い方向に考えてしまうことがあります。そんなとき、物事の見方を少し変えてみると、気持ちが楽になることがあります。このように、別の視点から物事を捉え直すことを「リフレーミング」といいます。

例えば、こんなふうに考えてみると……



リフレーミングは、無理に前向きに考えたり、嫌な気持ちを我慢したりすることではありません。悲しいときや悔しいときは、その気持ちを大切にしながら、「ほかの見方もあるかな？」と考えてみる方法です。ご家庭でも、子供が困ったり落ち込んだりしているときには、まず気持ちを受け止めて一緒に別の見方を探してみてはいかがでしょうか。

物事の見方を変えることで気持ちが楽になることもありますが、一人では気持ちの整理が難しいときもあります。そんなときは、周りの人に相談することも大切です。

○学校にはいろいろな相談先があります

お子さんの成長や心のことで、心配なこと、気になることはありませんか？

学校には、担任や養護教諭のほか、スクールカウンセラー（SC）、スクールソーシャルワーカー（SSW）など、子供たちやご家庭を支える相談先があります。「誰に相談したらよいか分からない」という場合にも、一人で悩まず、まずは身近な教職員にご相談ください。