



令和8年1月8日 龍野小学校 保健室

2026年になりました。今年もよろしくお願ひします。  
みなさんは今年の目標を立てましたか？どんな目標を達成するにも、コツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。今年1年、けがや事故、病気には気を付けて過ごしましょう。

## じぶんともだち 自分も友達もいいところ いっぱい



じぶん自分のことがあまり好きじゃない…  
ともだち友達と自分を比べて落ち込んでしまう

ともだちあの友達とは性格が違ったり  
せいいかくちがペースが合わなくて…



みかたか見方を変えると、自分や友達の  
じぶんともだち好きではないところが、実はとても  
すてき素敵なところもあるかもしれません。今日から見方を変えてみませ  
んか？



いろいろな性格があるよね	見方を変えるとこんなに素敵な性格に
ま負けず嫌い	せいしんチャレンジ精神がおうせい
いいかげん	ちい小さなことはきにしない
ひと人の意見に流されやすい	できおうりょく適応力がある
いしよわ意志が弱い	たにんいけん他人の意見をそんちょう尊重できる
めんどくさがり	こうりつてき効率的
マイナス思考	ききかんりのうりょくたか危機管理能力が高い

じぶん自分のことが好きなことは、とても素敵のことです。  
まずは自分の良いところを3つ探してみて、自分のことを好きになりましょう。

# あったかい 重ね着のポイント



## ☑ 肌着を着る

肌に直接当たるので汗をよく吸う素材が  
オススメ。速乾性があれば体が冷えません。



## ☑ 外側は風を通さない 素材のものを

外の冷たい空気を通さず、中の熱を  
逃がさないためにも風を通しにくい  
素材のものにしましょう。



## 2~4枚の重ね着を

体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、  
着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎて  
も脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。



ポケットハンドをしていませんか？「ポケットハンド」とは、ポケットに手を入れることです。  
手が冷たくて暖かいポケットの中に手を入れたくなる気持ちはわかります。でも、2つの大きな  
リスクがあります。1つ目は、姿勢が悪くなって、背骨が曲がる。2つ目は、転んでも手が付けず、  
頭をぶつけたり、歯を折ったりするかもしれません。  
寒い時には手袋をつけましょう！！



## スクールカウンセラー来校日

1月 9日 (金) 2~6時間目の時間  
1月 23日 (金) 2~6時間目の時間

児童のみなさんや保護者の方、どなたでも利用できます。

学習のこと、学校生活のこと、友達関係のこと、家庭生活のこと・・・

どんなことでも相談できます。守秘義務は必ず守られますので安心してください。

希望される方は、声をかけやすい学校職員へお知らせください。

