



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^{ことし}の目標^{もくひょう}を立てましたか？どんな目標^{もくひょう}を達成^{たっせい}するにも、コツコツと努力^{どりよく}を積み重ねることが大切^{たいせつ}です。そのためには、健康^{けんこう}な心と体^{からだ}が必要^{ひつよう}です。今年^{ことし}1年^{ねん}、けがや事故^{じこ}、病^{びょう}気に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^すじゃない・・・
ともだち じぶん くら お こ
友達と自分を比べて落ち込んでしまう

ともだち せいかく ちが
あの友達とは性格^{せいかく}が違^{ちが}ったり
ペースが合^あわなくて・・・



みかた か じぶん ともだち
見方^{みかた}を変^かえると、自分^{じぶん}や友達^{ともだち}の
好き^すきではないところが、実^{じつ}はとても
素敵^{すてき}なところでもあるかもしれま
せん。今日^{けふ}から見方^{みかた}を変^かえてみませ
んか？



いろいろな性格 ^{せいかく} があるよね	みかた か 見方 ^{みかた} を変 ^か えると こんなに素敵 ^{すてき} な性格 ^{せいかく} に
負けず嫌い ^{まけず ぎらい}	チャレンジ精神 ^{せいしん} 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 いけん 人の意見 ^{いけん} に なが 流 ^{なが} されやすい	てきおうりよく 適 ^{てき} 応 ^{おう} 力 ^{りよく} がある
い し よわ 意志 ^{いし} が弱 ^{よわ} い	たにん いけん 他人 ^{たにん} の意見 ^{いけん} を そんちよう 尊 ^{そん} 重 ^{ちよう} できる
めんどくさがり	こうりつてき 効 ^{こう} 率 ^{りつ} 的 ^{てき}
マイナス思考 ^{しこう}	き き かんりのうりよく たか 危 ^き 機 ^き 管 ^{かん} 理 ^り 能 ^{のう} 力 ^{りよく} が高 ^{たか} い

じぶん
自分のこと^{じぶん}が好^すきなことは、とても素敵^{すてき}なこと
です。まず自分の良^いいところを3つ探^{さが}してみ
て、自分^{じぶん}のこと^{こと}を好^すきになりま
しょう。

あったかい重ね着のポイント



肌を着る

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。