ほけんだより

令和８年10月30日（金）
札幌市立発寒西小学校
保健室 No.8
すぐーる配信

インフルエンザや風邪症状による欠席が増えており、今週は１年生で学年閉鎖の措置を行いました。蔓延予防のためにも、朝から体調が悪いときは無理をさせず、ご家庭で様子をみていただけますと安心です。

また、日中も気温が低い日が続いており、冷えによる体調不良にも気を付けたい時期です。必要に応じて室内でも調整しやすい薄手の上着をご用意いただき、暖かい服装を心掛けましょう。

１０月の感染症情報

（10/29 時点）

インフルエンザ…36 名
新型コロナウイルス感染症…１名
溶連菌…５名
マイコプラズマ肺炎…３名

お願いです

すぐーるでインフルエンザ罹患による欠席連絡をしていただく場合、発症日・出席停止期間（医師から指示があった期間）・型（Ａ型またはＢ型）について入力してください。学級閉鎖の措置を検討する際に必要な情報となりますので、ご協力をお願いいたします。

スポーツ振興センターに関わるお知らせ

学校管理下において負傷や疾病等の災害は発生した場合、独立行政法人日本スポーツ振興センター災害共済給付金が支給されます。

スポーツ振興センターのシステム更新に伴い、令和８年 11 月下旬～令和９年１月中旬の期間中、給付金の請求を行うことができません。提出予定の書類がお手元にある場合は、学校でシステム登録を行う必要がありますので 11 月 20 日（金）までに学校にご提出ください。なお、令和９年１月以降は保護者の皆様が、お持ちのスマートフォンなどからオンラインにて申請できるようになります。詳しくは 12 月以降に改めてお知らせいたします。

１年生の保護者の方へ 心臓検診について

問診票のご提出や当日の服装のご協力、ありがとうございました。今回、精密検査の対象者はいませんでした。現在管理下のお子さんは新たに所見がない限りお知らせはしていませんので、引き続き主治医の指示に従ってください。

なお、欠席で検査を受けられなかったお子さんは冬休み中に指定の医療機関にて検査を受けることになります。詳しい案内は冬休み前にお渡しします。

来週、１年生と３年生に、パンフレットを配布します。

１年生はむし歯になりやすい第一大臼歯について、３年生はむし歯や歯肉炎の予防についての内容となっています。11 月８日はいい歯の日です。ぜひ、この機会にお子さんと一緒に歯の健康についてお話ししてみてください。

こころの保健指導を行いました

自分の心の状態を客観的にとらえられるようになったり、よりよい人間関係を築こうとする意識を育てたりすることをねらいとしています。今回は学年の実態に合わせて、友達や身近な人とのコミュニケーションや感情の整理、自己理解・他者理解についての内容を扱いました。５年生は来月末にスクールカウンセラーによる授業を予定しています。

1年生「あいさつ名人になろう」

心がこもったあいさつをすると、自分も相手も一日を心地よく過ごせることを学びました。１年生は日頃から元気にあいさつをしてくれています。これからも継続して、気持ちのよいあいさつを広めていけるといいですね。

振り返りから

「ほんとうにあいさつめいじんになったきぶんになったし、きょうのべんきょうがたのしかった。あいさつがきょうしつにひろがって、こころがぽかぽかになったきぶんになった。」

2年生「いいところ発見！」

相手のいいところ（性格や頑張っていること、得意なことなど）をお互いに伝え合う「いいところ発見ゲーム」をしました。自分や友達のよさに気付くことができて嬉しそうな様子でした。

振り返りから

「自分のいいところを教えてもらったらこころがすっきりした。これからも自分のいいところや友だちのいいところを見つけていきます。」

3年生「怒りの温度計」

事例を通して、怒りの強さや怒りの裏に隠れている感情は人それぞれであることを学びました。怒りは自然な感情ですが、怒りに任せて行動したり、怒りを引きずったりすることは良くありません。怒りをコントロールするために心掛けたいことを考えました。

振り返りから

「自分っていがいとおこっていることが多いのかなと思ったから、もしもおこったときは深こきゅうをしたり、心がおちつくことをして、いかりをおさめようと思います。」

4年生「気持ちのよい伝え方」

ドラえもんのキャラクター（のび太・ジャイアン・しずかちゃん）の話し方を通して、普段の自分の伝え方を振り返りました。相手を傷つける言い方はもちろん、自分の気持ちを我慢しすぎることは気持ちのよい伝え方とは言えません。「自分も相手も大切にする伝え方」について意見を出し合って考えました。

振り返りから

「前は相手の事を考えることだけがやさしい伝え方だと思っていたけど、自分のことを考える事も大切だと思いました。」

6年生「自分の強みを見つけよう」

「強み・性格・好きなこと」など、人生を豊かにする自分の資源（リソース）を書き出し、グループで交流しました。子どもたちからは「自分にも意外とたくさんあると気付いた。」「友達と共通の好きが見つかった。」などの声があり、新しい発見があったようです。人は誰でもたくさんのリソースを持っています。自信をなくしたときこそ自分のリソースを思い出し、前を向くきっかけにしてほしいと思います。