



令和8年度
札幌市立山鼻小学校
ほけんだより NO.5
令和8年9月25日

2学期が始まり、早いもので1か月が経ちました。今年の夏は例年と比べると涼しく、過ごしやすかったと思いますが、残暑もさほどなく、あっという間に秋到来という感じですね。朝晩の冷え込みに加え、学校の中でも肌寒さを感じる日が増えてきました。体が冷えることで、寒気やお腹の不調を感じているお子さんも増えています。寒暖差に自分で対応出来るよう、カーディガンやジャージなど薄手の上着を持参するようにしましょう。



明日は運動会!100%の力を出すために…

足に合った靴を履き、
紐をしっかり結ぼう。



手足のつめは
切っておこう。



運動前には準備体操
をしっかりしよう。



こまめな水分補給
を忘れずに。



朝ごはんをしっかり食べて
エネルギー満タン!

今日は、早めに布団に入り、睡眠をたっぷりとり、明日に備えましょう～!

ドッカーン!! としないで つたえよう

先週、3年生にアンガーマネジメントに関する保健指導を行ないました。怒りは自分の心を守るためにとても大切な感情ですが、暴走してしまうと、自分も他者も傷つけてしまいかねません。怒りを感じた時に落ち着く6秒ルール（6秒かけて深呼吸・数を数える）を実践したり、怒りの温度計を心の中に思い浮かべたり、怒りの感情と上手に向き合う方法や、相手への気持ちの伝え方をみんなで考えました。子どもたちからは、「今度むかついた時は深呼吸したい」「優しい言葉で伝えたい」などの声が上がっていました。

1・2・3・4・5・6…



突発的な怒りの感情のピークは6秒とされています。

怒りの温度計で自分の
怒りのレベルを自覚

