



しまけんだより



令和7年 10月 15日 練馬区立光が丘第八小学校

校長 窪田 尚子

養護教諭 高橋 真由子



すず 涼しくなってきたかと思えば、^{おも} 昼間はまだ夏の^{なつ}ような暑さの^{あつ}日も。
^{きおん} 気温の^{へんか} 変化の^{おお} 大きい^ひ 日が続いています。^{だいいくはつびようかい} 体育発表会の^{れんしゅう} 練習も^{ほんかくてき} 本格的に
 なってきたので、^{おお} 大きめの^{すいとう} 水筒や^{あせ} 汗ふき^{わす} タオルを^{ようい} 忘れずに用意して、
^{たいちようかんり} 体調管理を^し しっかり^し しましょう。また、^{ゆうぐ} 夕暮れも^{はや} ずいぶん^{はや} 早く^{はや} なりま
 した。^{かえ} 帰り道は^{みち} 事故の^{しこ} ないように^{じゅうぶん} 十分^き 気をつけ^き ましょう。

10月の保健行事

16日(木) ^{あき} 秋の^し 歯科^{しん} 健診 (全学年)

★^{ちようしょくご} 朝食後、^は ていねいに^は 歯みがき^は をしてきましょう。

★^{けっか} 結果のお^し 知らせを^は もらったら、^{はや} 早め^{はや} にかかりつけの

^{はいしや} 歯医者さんで^{みて} てもらい^ま しょう。

21日(火) ^{しゅくはくがくしゅう} 宿泊学習 ^{じぜんけんしん} 事前健診 (わかば学級)

★^{しゅくはくがくしゅう} 宿泊学習の^{けんこうかんさつひよう} 「健康観察表」を^{わす} 忘れず^も に持^も っ

て^も きましょう。

それは見えにくいサインかも!



^{いちど} 一度、^{しりよくけんさ} 視力検査^さ を^し してみ^ま しょう。



おうちの方へ

報道にもあるとおり、例年よりも早くインフルエンザの流行が始まっており、八小でも 10月6日に 1年1組が学級閉鎖となりました。朝晩は肌寒くなったこともあり、咳をしているお子さんも増えてい ます。手洗いや換気をし、発熱や咳が長引くなどの症状がある場合は病院受診をお願いいたします。ま た、ランドセルには予備のマスクを毎日入れておくように、ご家庭でもご確認ください。

10月20日から、出産・育児のためお休みをいただくことになりました。保護者のみな さまには、3年半大変お世話になりました。また、たくさんの保護者の方や子供たちから あたたかい言葉をかけていただき、自分が生まれた時のことをおうちで聞いてきて教えて くれた子供たちもいました。八小の子供たちが安心して過ごせるよう、養護教諭間で引き 継いでまいります。今後とも、保健活動へのご協力をどうぞよろしくお願いいたします。 高橋 真由子





ほけんもくひょう

め たいせつ 目を大切にしよう

ほけんしどう ようす しょうかい
～9月の保健指導の様子を紹介～

1年生：いろいろなきもち だいじなきもち

「いい^{きもち}気持ち」にも、「いやな^{きもち}気持ち」にも、いろいろな種類の^{しゅるい}きもちがあり、どれも大切な^{たいせつ}気持ちだとわかりました。同じイラストでも、人によって感じ方が違うものも。自分の気持ちを伝えたり、相手の気持ちを聞いたりすることが大切だと気付きました。



2年生・わかば1・2組：イライラしたとき どうするの？



かみしばい^よ紙芝居を読み、どんなときにイライラしたの？ 気持ちを^{おち}落ち着けるにはどうしているの？ と聞いてみると、たくさんの方が教えてくれました。自分でできる対処法の一つとして、「肩の上げ下げリラックス法」と「10秒呼吸法」をみんなで一緒に練習しました。そして、気持ちが落ち着いたなら周りの人に話すことが大切だと伝えました。

3・4年生・わかば3・4組：めざせ！コミュニケーション上手 ～アサーション～

だの頼まれごとを断るときや嫌な言い方をされたときの会話について考えました。相手のことを考えず、自分の言いたいことだけ押し付けるジャイアン。相手に^{あいて}ききにすぎ、言いたいことが言えないのび太。自分のことも相手のことも考えて、自分の考えをうまく伝えるしずかちゃん。みなさんはどのタイプでしょう？ しずかちゃんの言い方から、上手な伝え方のコツも見つけました。ぜひ思い出して使ってみてくださいね。



5・6年生：心の温度計



いかに怒りや悲しみ、不安な気持ちをそのままにしておくとどうなっていくかを、「心の温度計」を使って考えました。「今の気持ちは何℃ぐらい」と自分で自分の変化に気が付くと、イライラが爆発したり、心がフリーズして何も考えられなくなったりする前に、気持ちを伝えたり、リフレッシュしたりできることを話しました。怒りも悲しみも不安も、だれにでもある、とても大切な気持ち。自分の中にためこみすぎずに、上手に付き合っていけるといいなと思います。