

# スマイル

ほけんだより  
2月号

珠洲市立蛸島小学校 2026. 2. 6



ここ最近、天気予報を見るとずらりと雪だるまマークが並んでいますね。雪が降る中、大きなランドセルを背負って登校してくる皆さんの姿を見て、たくましいなあ…！と日々思っています。なぜ気味の人がぼつぼつとみられるようになりました。寒さ対策をしっかりと、体調をくずさないように気を付けましょう！



2月の保健目標  
なかよく助けあおう

## 2月の保健行事

2日(月)～6日(金): 学級でのスマイル保健教育  
5日(木): 学校保健委員会  
19日(木)～26日(木): 家庭学習強化週間  
(生活ふりかえりカード)

クラスで  
ちょうせん!

## お友達をすくえ! 元気アップチャレンジ

ある日、お友達のゆうやくんにこんなことを言われました。



「ぼくは夜ふかししても、次の日の朝、お父さんが起こしてくれるよ! だから、早くなくても平気なんだよね〜。」

…このままだと、ゆうやくんの健康が心配です! 「早くねること」について考えて、ゆうやくんに教えてあげましょう。

**[ステップ1]** 早くねると、どんな良いことがありますか。

担任の先生と一緒に  
確認しよう!

**[ステップ2]** ゆうやくんに、早くねることの良さを伝えるために、どんな言葉をかけますか。考えて書きましょう。

みなさんも、自分からすすんでけんこう的な行動ができる人を自指しましょう!

## みんなでレベルアップ! ふゆやすみの心のワーク

冬休み中に、心のワークに取り組みました。ご協力いただいた保護者の皆さん、ありがとうございました。このワークを通して授業での学びをさらに深めて、自分の力につながられていたら嬉しいです。皆さんのふりかえりの中から一部を紹介합니다。

### 1・2年生 <[テーマ]いろいろな気持ちがあることを知る>

- こういう気持ちがあるんだなと思いました。
- おうちの人の心がもっと分かったのがよかったです。



### 3・4年生 <[テーマ]「考え方」によって気持ちや行動が変わることを知る>

- イライラしないように、相手と話すことやあやまることが大事だと思いました。
- 自分がイライラしない方法を考えることが大切だと思いました。

みんなを助ける  
こころのお守りだよ

### 5・6年生 <[テーマ]相談することの大切さを知る>

- 聞いてみて、安心したとか、落ち着いたという人が多かったので、自分も困ったことがあったら相談したいなと思った。
- みんなの話聞いて、相談すると良いことがあるとわかりました。

