



町田市立小山中央小学校 2025年12月号 保健室

いよいよ冬休みです。今年の冬は、全国でインフルエンザが大流行。小山中央小学校でも学級・学年閉鎖がでるほどでした。学習発表会では元気な姿を見ることができてよかったです！

さて、今年も残りわずかですね。みなさんが今年がんばったこと、自分をほめたいことはありますか？

先生は、お金の節約ができたことです！本当に欲しい！と思ったものだけを買うようにしましたよ！

ちょっとひといきハート♡コラム

保健室には悩んだり怒ったり、落ち込んだりいろんな人たちがやってきます。心も体も成長中のみなさんに2つのコラムを紹介します。心にとめておくことでよっぴり気持ちが軽くなるはずです。

プラスとマイナス

「最近、うまくいかないことばかり…」「自分が嫌になる」なんて、悩んだり、落ち込んだりしていませんか。でも、ものごとには、必ずプラスとマイナスの両面があります。たとえば、かぜをひいて苦しい思いをしただけで、かぜをひいたことはマイナスかもしれませんが、かぜをきっかけに健康のありがたみに気づいたり、日頃の生活習慣を見直したりできるなど、あなたにとってプラスになるという見方もできます。勉強やスポーツも同じです。ピンチの先には、きっとチャンスがあります。この視点を変える方法、おすすめです！

友達と意見が違ってもいい。

友達と意見が違うとき、どうする？ 友達に自分を合わせる？ それとも「自分はこう思うんだけど…」と、言ってみる？ 無理に相手に合わせるのが辛いと感じる人もいれば、相手に反対すると友達関係が壊れそうで怖いと思う人もいるかもしれません。

まずは、親しい友達でも、意見が合う場合もあれば、違うこともあるということを知っておきましょう。そして、お互いに相手の意見や気持ちを尊重して、素敵な友達関係を築けたらいいですね。

～保護者の皆様へ～ 年末年始・休日にお子さんが急な病気をしたときなどにご活用ください。

『町田医師会休日・準夜急患こどもクリニック』

電話番号：042-710-0927

診療科目：小児科（15歳以下、中学生まで）

診療日・受付時間：日・祝日・年末年始 8:45～16:30

「まちだ子育てサイト」に詳細が記載されています。ご確認ください。

じゃんけん！
けんこう すごろく

すたーと

かったら3マスすすむ
あいこなら2マスすすむ
まけなら1マスすすむ

1すすむ

1すすむ

1すすむ

3すすむ

5すすむ

3もどる

4すすむ

2もどる

1すすむ

1すすむ

4すすむ

1かいやすみ

1かiyaすみ

5すすむ

3すすむ

こーる

おめでとう！
ふゆやすみあけは
げんきにあおうね！