



令和8年2月
目黒区立上目黒小学校
校長
養護教諭

寒い日が続きますが、元気にすごせていますか。中休みのパワーアップタイム
(持久走)では、転んですり傷ができても、すぐにもどってチャレンジしている子もいて、その姿がかっこよかったです。外で2時間以上、日光をあびることは目の健康にもよいと言われています。寒い日も、外でたくさん体を動かして遊びましょう!

2月の保健目標

楽しい生活のくふうをこころがけましょう



とも 友だちにこんなことをしていませんか？

- 自分の考えを押しつける
- がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くとも、笑っていても
心は傷ついているかもしれません。

とも 友だちを大切にするヒント

- げんき 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- かんしゃ いつでも感謝の気持ちを伝える

大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良しでいよう。

相談室のしうかい

かいおんがくしつ おく そうだんしつ
3階音楽室の奥の相談室では、スクールカウンセラーの

せんせい はなし
先生とお話しできます。話を聞いてほしいな、と思うときは

よやく きも
予約をしてください。気持ちがスッキリするかもしれません。

あかるくて気持ちの良い部屋です！



☆予約をしたいときは、担任の先生や他の先生に伝えてください。

