



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、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



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

どんなに仲が良くても、笑っていても  
心は傷ついているかもしれません。

友だちを大切にするヒント

- 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- 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。

相談室のしょうかい



明るくて 気持ちの良い部屋です！

3階音楽室の奥の相談室では、スクールカウンセラーの

先生とお話ができます。話を聞いてほしいな、と思うときは

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。

☆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。

