



木下小のみなさんと保護者の方へ

令和8年1月9日

木下小学校 保健室



新しい年とともに、今年度最後の学期を度きました。ここ数日の寒さにも負けず、子ども達の元気な声が聞こえています。

外出時には、マフラーや手袋を上手に使って、暖かく安全に過ごしましょう。

穏やかで、充実した一年になりますように…。

1月の保健目標 かぜやインフルエンザを予防しよう

2学期末に校内で急に流行したインフルエンザでした。新年が明けて3学期の始業式を心配しましたが、欠席者は少なく、現在は落ち着いた様子です。例年ならこれからが流行の季節。今後も注意が必要です。

ウィルスの入り口は、目・鼻・口です。下のヒントをみて、どんな生活を送つたら良いか考えてみてください。



もし、インフルエンザ等感染症に罹患した場合には、学校にお知らせください。なお、登校には療養報告書の提出が必要となります。木下小学校ホームページ→申請書DL→保健室から→提出書類→各療養報告書からダウンロードができます。学校に取りに来ていただくこともできます。



今学期の始業式で校長先生から感謝の気持ちを「ありがとう」と言葉で伝えましょうというお話をありました。ちょうど「ありがとう」について考えていたタイミングでした。

「ありがとう」をたくさんいう人はいつも穏やかで、楽しく過ごせている感じがします。反対に「ありがとう」をあまり言わない人は、なぜか不満ばかり言っていて苦しそうです。どうしてかな？皆さんもそんなことを感じたことはありませんか？

最近、私はこんな風に考えるようになりました。

「ありがとう」を口にすると、「ありがとう」が自分の耳からも聞こえてきます。「ありがたいな」と思えることをしてもらっているのは、周りに自分を支えてくれる人や、協力してくれる仲間がいたり、といった環境があったりする事。本人は相手への感謝のつもりで「ありがとう」と口にしていますが、実は自分自身にも「あなたの周りには、あなたを支えてくれている人がいますよ。安心してね」というメッセージも送っているのではないか。だから「ありがとう」ということで、言った本人も安心できて表情も穏やかになる。そして、心に余裕ができる、広い目で物事を見る能够になる。すると、また、「ありがとう」を口にする機会が増えていき、周りにとっても、自分にとっても良いサイクルができる。そういうことが楽しく輝いて生きている人のように、周りから見えるのではないでしょうか。

新しい年、自分自身も「ありがとう」をきちんと言葉にしながら、周りにも、自分にも良いサイクルを作っていくたいと思っています。

