

ほげんだよりの11月



茨城町立青葉小学校 令和3年11月4日

色づく木々が美しい季節。紅葉は最低気温が5～8℃くらいに急に下がると早く進むと言われてい
ます。気温が低くなるとともに、喉の痛みを訴える児童が目立つようになりました。お茶うがいを呼
びかけていきたいと思しますので、水筒にぬるめのお茶のご準備をお願いします。

さて、今月の保健目標は「よい姿勢で生活しよう」です。保健委員会では、青葉小学校のみんな
が、どうしたらよい姿勢で生活できるかを考え、現在動画を作成しています。11月12日のすこやか
タイムで放送をしますので、楽しみにしてください。

11月の保健目標

10月の保健室利用者 けが127人・病気57人

よい姿勢で生活しよう

正しい姿勢で

おへそを前に向け

ひざの角度は90度

足のうらをつけて



背中まっすぐ

深く腰かける



スクールカウンセラーさんが来校します



12月7日(火)・21日(火)にスクールカ
ウンセラーの三戸雅恵先生が来校します。お
子様の生活上の問題や悩みなどについて解決
策などを一緒に考えてくださ

います。相談をご希望の際は、連絡帳を通して
担任にお知らせください。



「1」が2つならば11月は、「いい〇〇の日」という記念日
がたくさんあります。ほげんだ
よりにかくれている記念日、い
くつ見つかるかな？



不安と上手に付き合おう

不安は…

身に迫った危

険に気づき、準備する、
逃げるなどの行動につ
なげる、人間にとって大切な感情です。



でも…

情報がたくさんありすぎて、

不安が不安のままになっていませんか？
自分の心と体を守るため、不安と
上手に付き合うことが大切です。

① 正しく恐れる

今、新型コロナウイルスを「知らない」
ことが不安につながっています。
正しい知識を持って、感染予防をしま
しょう。

② 不安を口にする

一人で「怖いな」と思っていると、
どんどん悪いことを考えてしまいます。

ポイント:

身近な人に、今抱

えている不安を口

に出して言ってみ

ましょう。

イラスト: 一人の子供が不安を抱えている様子。

12歳～15歳の7クチン接種について

新型コロナワクチンの集団接種が、茨城町で
は11月20日をもって終了となります。

接種をご希望の際は、お早めにかかりつけの医療機関にご相談
ください。詳しくは茨城町ホームペ
ージをご覧ください。

