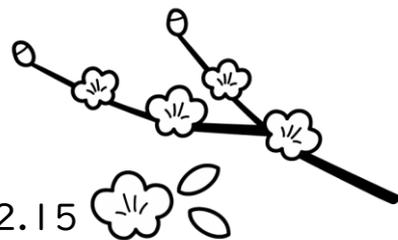


令和5年度

石北小だより



げんきだより 2月号

R6.2.15

春寒の候、朝晩の冷え込みは一層きびしく、布団やこたつからなかなか出られないという人も多いのではないのでしょうか。毎日のように寒い日が続くと、暖かい春が待ち遠しくなりますね。体調管理には十分に気を付けましょう。

## 思春期講座(5年生)



1月11日(木)に、下野市健康増進課の保健師と助産師の方々を講師にお招きし、「生命の誕生」や「思春期の心と身体(二次性徴)」について学びました。

子どもたちは、講師の先生方のお話を真剣に聞いていました。また、実際に心音を聴いたり、妊婦の疑似体験や新生児の人形の抱っこ体験をしたりと、体験を通して興味もつ児童も多く見られました。自分の命の大切さや自分の成長について改めて考えることができた素敵な時間でした。



## 公衆衛生看護実習



1月18日(木)・19日(金)の2日間、自治医科大学看護学部3年生の8名が石北小で公衆衛生看護実習を行いました。2日間を通して、学校という集団生活に必要なヘルスニーズを知り、看護として何が必要なのかを学ぶ機会となりました。

子どもたちも、実習生と触れ合う貴重な2日間を過ごすことができました。



# みなさんの (♡) げんき!?! ストレス度チェック!!

**スタート**  
START  
はい → いいえ

あさ きも 朝、気持ちよく おきられろ!  
おは よう!

まいはつ たの 毎日が楽しい!  
HAPPY!  
リン

すぐカ—ッとしたり イライラする

かたが ころ 〇  
ゴリ ゴリ

べんぴ やげりを くりかえす  
う—ん W C

なんでも 悪いほうに かんがえてしまう  
どうせ どうせ

夜 なかなか ねむれない  
ギン ギン

このころ 食べたくない  
おなか すかない

なにをやっても すぐにつかれる

きぶん わる 気分が悪くなる子 ことが 多い  
ほけんしつ いこうよ!

とま 友だちと 話すのが めんどくさい  
ごめん

**元気いっぱい!**  
あが げんき いつも 明るく 元気な あなた! その ちょうし!!

ちよっと おつかれ?  
たまには ゆっくり 休んで。 リラックス!

**SOS!**  
なやんでいるなら だれかに ほな 話してみて!  
らくにならかも...

ストレスの多いこの季節。自分でも気が付かないうちに、疲れがたまっているものです。

自分は大丈夫と思っている人も、ひと息ついたり、気分転換をしたりしてリフレッシュしてみましょう!