

# はつらつ12月号

令和4年度 12月号  
香川大学教育学部附属坂出小学校  
保健室

12月と言えば、クリスマスや大晦日。そして1月はお正月。楽しみがいっぱいの時期ですね。お休みの間は、生活習慣が乱れがちになりますが、睡眠や食事の時間に気を付けて、病気や事故のない、楽しい冬休みにしましょう。



## ～12月の行事予定～

日	月	火	水	木	金	土
				1 委員会⑥	2	3
4	5	6 放送朝礼 おはなしママーず	7	8 クラブ⑥	9 移動図書	10
11	12	13 放送朝礼 6年模擬テスト	14 冬休み用図書の貸し出し(1～3年)	15 冬休み用図書の貸し出し(4～6年) クラブ⑥	16 福王子先生絵画指導 (6年団)午後	17
18	19	20	21 給食終了	22 期末懇談会 9:50 下校	23 終業式 11:15 下校	24
25	26	27	28	29	30	31

## ～1月最初の行事予定～

10日(火): 始業式 11日(水): 給食開始 12日(木): 委員会 13日(金): 移動図書  
14日(土): 中学校入試

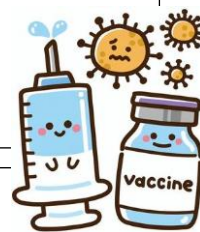


## ～インフルエンザワクチン接種を～

「接種してどれくらいで効果が出始める? 効き目の期間は?」

★接種後、2週間経過後から効果が出始め、約1か月後にピークを迎えます。

★ワクチンの効き目の期間は、3～6か月です。



「接種しても感染することはある?」

★接種しても感染することはあります。しかし、症状がひどくなるのを防ぐ効果があります。

「接種回数は?」

★13歳以上の人は1回、13歳未満の人は2回が基本です。2回接種する理由の一つは、子供はウイルスと戦う力が弱いので、戦う力を強くするためだとされています。

「新型コロナワクチン接種と、間隔を空ける必要はある?」

★新型コロナワクチンと、インフルエンザワクチンの接種は、間隔を空けて大丈夫です。

★ワクチン接種のときは、「新型コロナワクチンを〇日前に接種しました」と、念のため医師に伝えるのもいいですね。



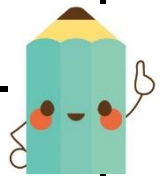
## ～自分なりの“やる気スイッチ”を、つくってみよう～

「宿題をやらないと…」 「塾の勉強をしないと…」 など、やらないといけないと分か  
 っているけど、ついついゲームをやっちゃったり、漫画を読んでしまったり、という経験  
 はありませんか？そこで、やる気スイッチづくりをしてみましょう。

### ＊＊自分なりの“やる気スイッチ”をつくる5つのポイント＊＊



①時間を決めよう	例) 毎日、夕方5時から30分は机に向かう。
②場所を決めよう	例) 自分の部屋です。リビングの机です。
③範囲を決めよう	例) ドリルを月・水・金は2ページ、火・木は1ページする。
④取りかかる前にすることを決めよう	例) 机を片付ける。トイレに行く。鉛筆をけする。
⑤終わった後のごほうびを決めよう	例) ゲームを30分する。テレビを30分見る。



野球で有名なイチロー選手は、④を必ず行っていました。それは、バッターボックス  
 に立つ前、同じストレッチをして、バットを縦に振る独特の素振りをする、というこ  
 です。この光景を、テレビで見たことがある人はいると思います。イチロー選手は、この行動  
 を習慣化することで、自分のスイッチを入れていたそうです。



最初から完璧に物事をこなせる人はわずかです。下の文は、イチロー選手の言葉です。  
 「小さなことを積み重ねることで、いつの日か信じられないような力を出せるよう  
 なっていきます。誰よりも継続したことで、強い気持ちが持てるようになりました。」

## 7つのまちがいをさがそう♪

