

ほけんだよい2月

2月1日(金)



3学期に入り、インフルエンザの本格的な流行期に入りました。作道小学校でも流行を懸念していましたが、数名の罹患者（適切な時期に医療機関を受診され、現在は快復）だけで済んでいます。かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎など冬に流行しやすい感染症への対策は、手洗いとうがいそして体の抵抗力をつけることです。新しい洗面所ができ、子どもたちも使用するのを楽しみな様子です。毎日、清潔なハンカチを持たせてください。帰宅後の手洗いとうがいもお忘れなく。



地域の感染症の発生状況について知ることができます

<http://www.pref.toyama.jp/branches/1279/kansen/>

富山県感染症情報センター

視力検査を行いました

9月に行った時に比べて、視力が低下している人が各学年でいました。進級・進学に備えて早めに医療機関で診ていただくことをお勧めします。



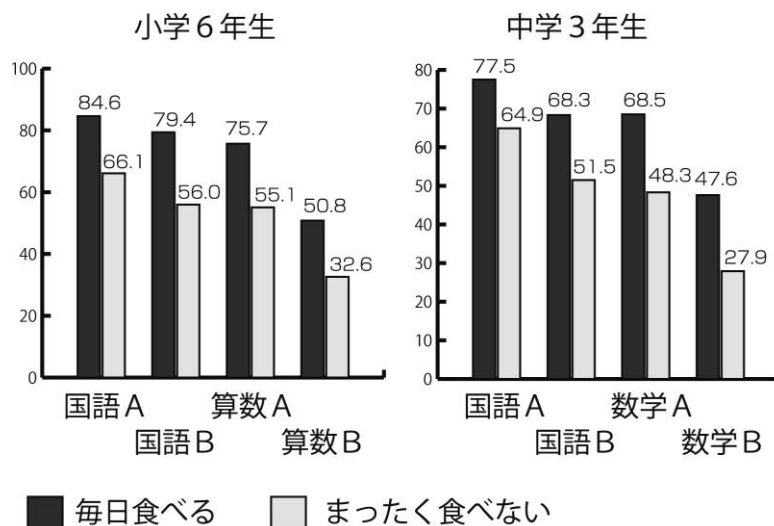
歯みがきがんばり賞を渡しました

冬休みに行った歯みがきカレンダーへのご協力ありがとうございました。保健委員会からがんばった人達へ『歯みがきがんばり賞』を渡しました。また長期の休みには、歯みがきカレンダーを出す予定なので、がんばって取り組んでください。



朝ごはんを食べるとこんなにいいことが！

朝食の摂取と学力調査の平均正答率の関係



文部科学省「全国学力・学習状況調査」(平成22年度)



からだも心も鬼は外!!

みんなのからだに悪さをする「鬼」、かぜや胃腸炎を起こすウイルスたちを追いはらうには…

- 夜ふかしをしない。
- バランスよく食べる。
- 疲れをためない。

みんなの心の中に、ひそんでい「鬼」を追い出すには…

- 友だちを大切にする。
- 仲間はずれにしたり、いじわるをしったりしない。

からだの鬼も、心の鬼も追いはらって、みんな元気に、なかよくできるといいね。

イライラ するとき、どうする？

家族の言うことが、気にさわる。友達の言葉やタイドがひっかかる。なんだかむしゃくしゃする。みなさんはこんな気分になることはありませんか。



いろいろなして、ひどい言葉を
なげつけてしまって後悔した
ことはないですか。

だれにでもあることです。で
も、いろいろなするたびに周りの
人に当たり散らしては、人
間関係がめちゃくちゃになっ
てしまいます。



自分がどんな時にいろいろし
やすいのか考えてみましょう。

友達とけんかしてしまったとき、自
分が気にしていることを言われたと
き、思ったように進まないとき。やら
なければならないことがたくさんある
とき。穏やかに考えると、いろいろの
もが見えてくることもあります。



いろいろなした時に、どうしたらよ
いか考えておきましょう。

大切なのはいろいろなしてきた自分
に気付くこと。いろいろなしている自
分を認めることです。



つかれているときや体調が悪いときは、ス
トレスがたまりやすいので、早めに休養をと
りましょう。これは、ストレスを軽くする重
要な対策の1つです。周りの人との関係でス
トレスがたまっているときは、一人の努力で
はどうしようもない場合もありますね、



一番さけたいのは、その場の感情に流されて
しまうことです。自分がいろいろなしてきたなと
感じたら、少しだけ立ち止まってその原因を考
えてみましょう。

いろいろの原因が相手にあるとしても激し
い言い争いをするより、静かに話し合った方が
ずっといいでしょう。

いったんいろいろの原因から距離をとること、
深呼吸し、冷静に…と自分に話しかけてみてく
ださい。

なかなかすぐにいろいろを上手にコントロー
ルすることはできないと思います。

ひどいことを言ってしまった時、相手の心を傷
つけるのと同じくらいそれ以上に、あなた自
身の心も傷ついています。いろいろなしたときに
どうすればいいのか考えておくのは、あなたの
心を守るためにも、大切なことなのです。

