

ほけんだより 2月号

心の中の鬼と仲良くなろう!

心の中にも鬼がいる?

節 分の鬼の他に、心の中にも「ストレス」という鬼がいるよ。でも「ストレスの鬼」は、悪いばかりじゃないよ。こんな鬼はいないかな?



これは「がんばりたい」「うまくやりたい」って気持ちがあるから出てくる鬼。心が成長しているサインだよ。

さむい時期、ぐっすりねむれていますか?

最近、ねてもつかれがとれないなど感じている人はいませんか? さむい時期にぐっすりねむるために、工夫が必要です。質のよいすいみんをとり、朝スッキリ起きることができるよう、工夫してみましょう。

さむい時期のすいみんのポイント



保護者の方へ



ねる前に布団を
あたたかくしておく



インフルエンザの出席停止期間について

発症(発熱)した日の翌日を1日目として
「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」
と定められています。

学校保健安全法施行規則第19条第2号

※最短で6日目から登校可能になります。

1年で最も気温が下がるのが、2月と言われています。さむい時期は太陽の光がふりそそぐ時間がへることで、気持ちが落ちこむ人も多くなります。自分にも人にもやさしくすごしたいですね。

鬼と友だちになる3つのステップ

1 見つける

「どんな鬼がいる?」と自分の心を見てみよう。怒りたくなったとき「イララ鬼が来た」と思うだけで、心が少し落ちつくよ。



おに
鬼

2 話しかける

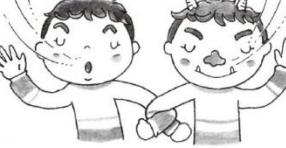
鬼に「どうしたの?」と聞いてみよう。「疲れたのかも」「心配してるのかも」と、自分の気持ちがわかってくるよ。



おに
鬼

3 一緒に動く

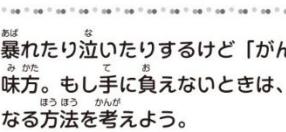
鬼と一緒に好きなことをしよう。深呼吸や外を歩く、音楽を聞くでもOK。不思議と、鬼の顔がやさしく見えてくるよ。



おに
鬼

4 おもてなし

ストレスの鬼は、ときどき暴れたり泣いたりするけど「がんばりたい気持ち」を応援してくれる味方。もし手に負えないときは、保健室に来てね。一緒に鬼と仲よくなる方法を考えよう。



おに
鬼



インフルエンザの出席停止期間について

発症(発熱)した日の翌日を1日目として
「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」
と定められています。

冬休み明けにインフルエンザA型が5名、B型が20名程でています。現時点では、大きな流行が見られた学級はありません。寒い時期が続きますので、引き続き感染対策のご協力をお願いいたします。

