



2月3日は春の始まりの1日とされている「立春」です。「立春」を過ぎると、暦の上では、もう春です。温かい春の日差しが待ち遠しいですが、寒い日がもう少し続くようです。

今年度も残すところあと2か月となりました。春の訪れとともにみなさんも一つ学年が上がります。今の学年でやり残したことがないように振り返り、少しずつ新しい学年に向けて心の準備も始めましょう。



## こんな鬼は退治しよう!



気がついたらもうこんな時間!?

時計を見て、早めに寝る準備をしましょう!メディアは寝る1時間前にやめるとぐっすり眠れます。



ゲームが楽しくてつい長い時間に...

平日は2時間まで!時間を守って、上手にメディアとつきあいましょう!



好きなものばかり食べている!

苦手な食べ物もひと口チャレンジしてみよう!バランスよく栄養をとって丈夫な体にしましょう。



天気がよくて、おうちの中でごろごろ...

天気がいい日は、運動不足にならないために、外で体を動かすようにしましょう!



手を洗ったあと、服でふいている...?

毎日忘れずに、清潔なハンカチを持ってくるようにしましょう。丁寧な手洗いも忘れずに!



背中がまがって、わるい姿勢になってる!?

グー・ペタ・ピン!背すじをのばして、ノートや画面から30cm顔を離しましょう。

## 【インフルエンザ出席停止期間の基準】

以下の内容のすべてを満たした場合、登校が可能です。

- ①発症後5日を経過していること。
- ②解熱後2日を経過していること。

- ・解熱したとは平熱(37.5℃未満)に下がることです。
- ・インフルエンザの発症とは、一般的には発熱のことを指します。
- ・解熱を確認した日はその期間に含まず、その翌日から解熱後1日目と算定します。

	小学生以上	発症日								
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	
	解熱日	日付	/	/	/	/	/	/	/	/
例1	発症から1日目 (最低基準)	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後4日目	発症後5日目		登校可能	
		～出席停止～								
例2	発症から2日目	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日目		登校可能	
		～出席停止～								
例3	発症から3日目	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目		登校可能	
		～出席停止～								
例4	発症から4日目	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目		登校可能
		～出席停止～								

# 学校保健委員会講演会がありました！

睡眠講話 『すいみんってすごい！』



【日 時】 令和7年1月17日(金)

【講 師】 上級睡眠健康指導士 伊東 和博 様

【参加者】 5・6年生、保護者

伊東和博様をお招きして、睡眠の大切さについて楽しくわかりやすく講話をしていただきました。

睡眠時間と学力・体力の関係やスマホ・ゲームが睡眠に与える影響などをお話していただきました。

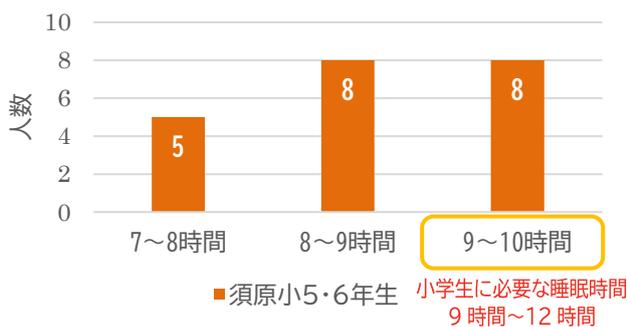
## 「睡眠」で大切なこと3つ

- ① 睡眠時間(9~12時間)
- ② 休日の起きる時刻は平日と同じに
- ③ 寝る1時間前にはメディアをやめる



## 【須原小5・6年生 「眠りのチェック」結果】

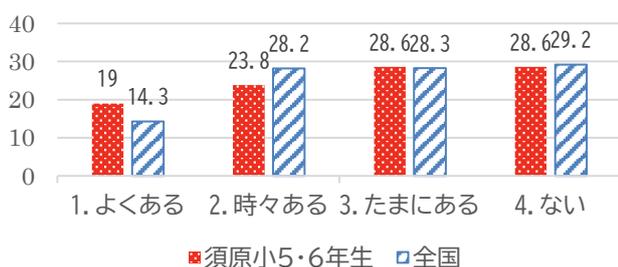
1日の睡眠時間は何時間ですか



寝る直前までメディアを使うことがありますか



平日と休日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか



事前に実施した「眠りのチェックアンケート」の結果、5・6年生の睡眠時間は、8~10時間と回答した児童が多かったです。小学生に必要な睡眠時間の9時間~12時間の睡眠が取れているのは8人という結果でした。

また寝る直前までのメディア利用は、脳が興奮状態になり、寝つきにくくなります。就寝時刻の1時間前にはメディアの使用をやめ、読書などをして過ごすのがおすすめです。

良い睡眠のため、平日と休日の起きる時刻のずれがないようにすることも大切です。決まった時間に寝て起きることで、良い生活リズムを守ることができます。

※全国のデータは「平成26年度文部科学省調査」の5・6年生のものです。

# 「心の健康」について考えよう

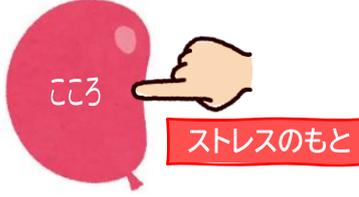
## ストレスってどんなもの？

ストレスのない状態



風船が「自分の心」、指が「ストレスのもと」です。

ストレスがある状態



指で風船を押すと、風船はへこみます。このへこんだ風船が「ストレスのある状態」です。



指で押す力（ストレスのもと）にはどんなものがある？

- ・勉強がむずかしい…
- ・給食で苦手なものがある
- ・友達にいやなことをいわれる
- ・習い事などでいそがしい
- ・兄弟やほかの子と比べられる
- ・レギュラーになれない など…

## ストレスサインを知ろう！

当てはまることはありますか？  
それはストレスを感じているサインかもしれません。

### 気持ち に表れるサイン



イライラ  
することが多い

やる気が  
なくなる

こわい  
気持ちになる

### 体 に表れるサイン



お腹や頭が  
痛い

食欲がなくなる  
増える

息が  
苦しくなる

ひとりひとり感じ方や考え方が違うように、ストレスの感じ方やサインも違います。

## ストレスって「悪いもの」なの？

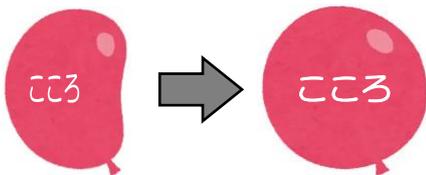
ストレスは、悪いものとは限りません。例えば、ストレスがあっても目標にしていたことができたなら達成感を感じ、うれしい気持ちになります。適度なストレスは、自分を強くしてくれることもあります。



しかし、ストレスがあまりに大きかったり、長く続いたり、重なったりすると心は疲れてしまいます。

**ストレスとうまく付き合う方法を見つけてみましょう！**

## 心の回復力(レジリエンス)を高めよう！



押されてへこんだ風船も、もとの形に戻ることができます。  
ココロも同じようにつらいことから回復する力を持っています。

**回復する力=レジリエンス**

### レジリエンスを強くする方法



よく  
遊ぶ



よく  
食べる



よく  
寝る



好きなことをする

# つかれがたまってきたら...

## からだを休める



しっかり睡眠をとる



バランスのいい食事



ゆっくりお風呂に入る

睡眠は、自律神経をととのえ、ストレスを軽くする働きがあります。

## こころを休める



読書をする



音楽をさく



体を動かす

好きなことをすると、うれしい・楽しいなどのプラスの感情が生まれ、よい気分転換になります。

## ほかには...



話をする 相談する

話すことで、自分の考えを整理することができます。

不安や緊張が強い時は、リラックスして「深い呼吸」をくりかえしてみてください。



深呼吸をする



笑顔

「笑い」は心を軽やかにしてくれます。また、周りの人とのよい関係を築くうえで、役に立ちます。



物や人にあたっはけません!

# 言葉の力

「言葉」には大きな力があり、人の心を傷付けてしまう「**チクチク言葉**」と相手を元気にしたり、勇気を与えたりする「**ふわふわ言葉**」があります。どちらの言葉を言われたいですか? またどちらの言葉をよく使っていますか?

## チクチク言葉

- 「きずつける言葉」
- 「後ろ向きな言葉」
- 「マイナスな言葉」



深く考えずに言った言葉が誰かを傷付けることがあります。冗談だったとしても、誰かを傷付けたなら、その言葉は**チクチク言葉**です。

## ふわふわ言葉

- 「やさしい言葉」
- 「前向きな言葉」
- 「プラスな言葉」



ほめたり、元気づけたり、感謝したり、言われてうれしくなる言葉が**ふわふわ言葉**です。ふわふわ言葉でいっぱい須原小にしましょう!

スマホ・ゲームでも「ふわふわことば」を使おう

