



2月4日(水)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!?



ゲームが楽しくてつい長い時間に...



好きなものばかり食べている!

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。

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!

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。



天気がよくても、おうちの中でごろごろ...



手を洗ったあと、服でふいている...?



背中がまがって、わるい姿勢になってる!?

天気の良い日は、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!

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!

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							発症後								
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	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～														



目の健康とメティアとの付き合い方のポイント



なぜ目が疲れるの？

- ・長時間のスマホ、ゲーム、動画視聴で「近くを見る」状態が続くと、目の筋肉が緊張しっぱなしになり、眼精疲労や視力低下の原因になります。
- ・冬は屋内で過ごす時間が増えるため、使い方には注意が必要です。

目を守る約束

①30分に1回は休憩しよう！
遠くを見て「目のストレッチ」をしよう。

②画面から目を離して使おう！
スマホは30cm以上、テレビは2m以上！



③部屋を明るくして使おう！
暗いところで使うと目に負担が大きいです。

④寝る前はスマホを見ないようにしよう！
スマホの光で睡眠の質が悪くなります。

寒い季節を元気に過ごそう！

寒い日は体が冷えやすく、風邪をひきやすい時期です。体をポカポカにして、元気に過ごしましょう！



朝ごはんを食べて体を温めよう！

みそ汁やスープ・温かいお茶で、体の中からポカポカに！

体を温める食材を食べよう！

ショウガやネギ・根菜には、体を温める効果があります。

外遊びで体を動かそう！

運動によって、血流がよくなり、冷えにくくなります。

やってみよう！

体をポカポカにする運動

①ジャンプ10回

その場で軽くジャンプを



10回!

・血流がよくなり、体が温まります

②腕をぐるぐる回す

両腕を大きく回す(前回し・後ろ回し)



・肩や背中もほぐれてポカポカ

③足踏み30秒

その場で足踏み



・冷えやすい足先を温めます



「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」？

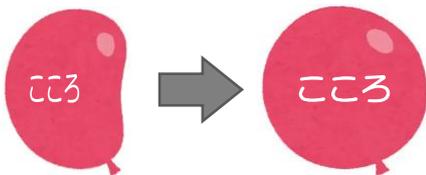
ストレスは、悪いものとは限りません。例えば、ストレスがあっても目標にしていたことができたなら達成感を感じ、うれしい気持ちになります。適度なストレスは、自分を強くしてくれることもあります。



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



音楽をきく



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

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

話すことで、自分の考えを整理することができます。



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。



物や人にあたってはけません!

ことばの力

「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!

