



今月の保健安全目標

- 外で元気に遊ぼう
- まわりの安全を確かめながら遊ぼう

こよみの上ではもうすぐ春(『立春』は2月4日)ですが、きびしい寒さが続いていますね。
 石神小では、1月はインフルエンザB型にかかった人が15人で、学年閉鎖を第5学年(1/23~1/25)で行いました。また、感染性胃腸炎にかかった人は1人でした。予防していても感染症にかかってしまうことはあります。感染症にかかった場合は、早く元気になるように十分に体を休めてください。インフルエンザなどの感染症はまだまだが続くと思われま。残り少ない今の学年を元気いっぱい過ごせるよう、あらためて、みんなで感染予防にとめていきたいと思ひます。『手洗い・うがい・必要に応じたマスクの使用・換気・バランスのよい食事・睡眠・適度な運動』をしっかりと実践していきましよう。のどの痛み・咳や発熱・頭が痛い・お腹が痛い・下痢になったなど病気の症状があるときには、すぐに病院！です。それと、健康は体だけでなく、心も元気であることが大切です。実は、私たちの心と体の両方はそれぞれに影響しあっています。毎日楽しく過ごすために、心の健康についても意識してみましよう。

疲れたら、休もう。
カラダ、ココロ、SNS...

「怒り」を上手にコントロールする方法

- 深呼吸する
- ゆっくり数を数える
- その場から離れる
- 楽しいことを考える

ゆっくり息を整えることで緊張がやわらぐ
 時間をつくり反射的な怒りの爆発を防げる
 距離をおくことで冷静さを取り戻せる
 意識を切り替えて怒りの感情を弱められる

2年生 『自分ほっけん・いのちのじゅぎょう』を実施しました(R8.1.22)

学習のキーワードは「世界で一つ」・「うけつぐ」・「たくさんのおもひ」・「力を合わせる」です。「命の始まりから誕生」にいたる命の素晴らしさ・大切さを知ることや家族のおもひを知ることを通して、自分や他者の命を大切にす態度を養うために行いました。赤ちゃん人形を優しく抱っこしたり、家族からの手紙を夢中で読んだりする姿が見られました。

6年生 『がん教育(命の授業)』を実施しました(R8.1.22)

学校医の尾形靖一郎先生を講師におむかえして、『がん教育(命の授業)』を実施しました。がんは小さいうちに発見すれば大部分が治ること、がんは髪の毛以外の体のすべての所にできることをお話しいただきました。がんの早期発見のためにはがん検診を受けることが欠かせませんが、東海村のがん検診の受診率が低いというお話から、子供たちは、お父さん、お母さんに検診を受けるよう強く勧めたいと感想に記入していました。

2月のスクールカウンセラー来校日

2月 4日(水) 佐藤 智子 先生 **一人で悩まず相談を!**
 2月 25日(水) 北條 幸 先生
 ★ 連絡先 石神小学校 029-282-2005 担当: 山田

2月の保健関係行事

19日(木) 5年生 親子性教育講演会『思春期の心と体』
 19日(木) 第2回学校保健安全委員会 15:50~16:40 (保護者の皆さまへ…学級懇談会の後です。お時間のある方はぜひご参加下さい。今年度の保健安全活動についての報告です。)