



ほっと

おうちの人と
一緒に読んでね！



北小では1月第4週にインフルエンザ流行のピークがありましたが、その後減少し、学校生活も通常通りに送れるようになりました。一旦はインフルエンザでお休みする人は0になりましたが、今度は、A型がはじめています。他の地域でも、流行が続いているので、まだまだ注意していきましょう。

2月の予定

まだまだ続けてインフルエンザ・かぜ予防！



2月15日(木):いのちのはなし からだのはなし(4年生)

伊豆市桃太郎助産院の小柳先生をお招きし、思春期の体の変化、いのちのはじまりから誕生までの話を伺います。4年生保護者のご参観もお待ちしています。

てあら 手洗い・うがいチェック週間は、健康委員会がかいた天井のポスターを見ながらできたかな？

薬を飲むときのきまりを守ろう

薬の効果をしっかりと発揮するためには、飲む量や回数を守ることが大切です。おうちの人に聞いて、薬の飲み方を確かめておきましょう。

勝手に使わずにおうちの人に飲む量や回数を聞く

いつ、何回飲むかを知り、指示に従う

○水・ぬるま湯で飲む

×牛乳・ジュースなどで飲まない

子どもが1回に飲む量を必ず守る

水かぬるま湯で飲む

やくぶつらんようぼうしきょうしつ 薬物乱用防止教室

で薬物について学びました。



おおひとけいさつしよながみねせんせい 大仁警察署永峰先生から薬物乱用について、がっこうやくざいしんじむらせんせい 学校薬剤師藤原先生から薬・飲酒・喫煙について話を聞きました。

ねんせい かんそう <6年生の感想より>

- 薬物は親しい人にさそわれても、絶対にやらないようにしっかり断るようにしたいです。
- 身も心もぼろぼろにする危険な薬物を絶対に使いません。
- 薬の飲み方にはルールがあることを知りました。
- たばこや大量のお酒は、体によくないので、大人になってもやめたいです。

正しい知識と



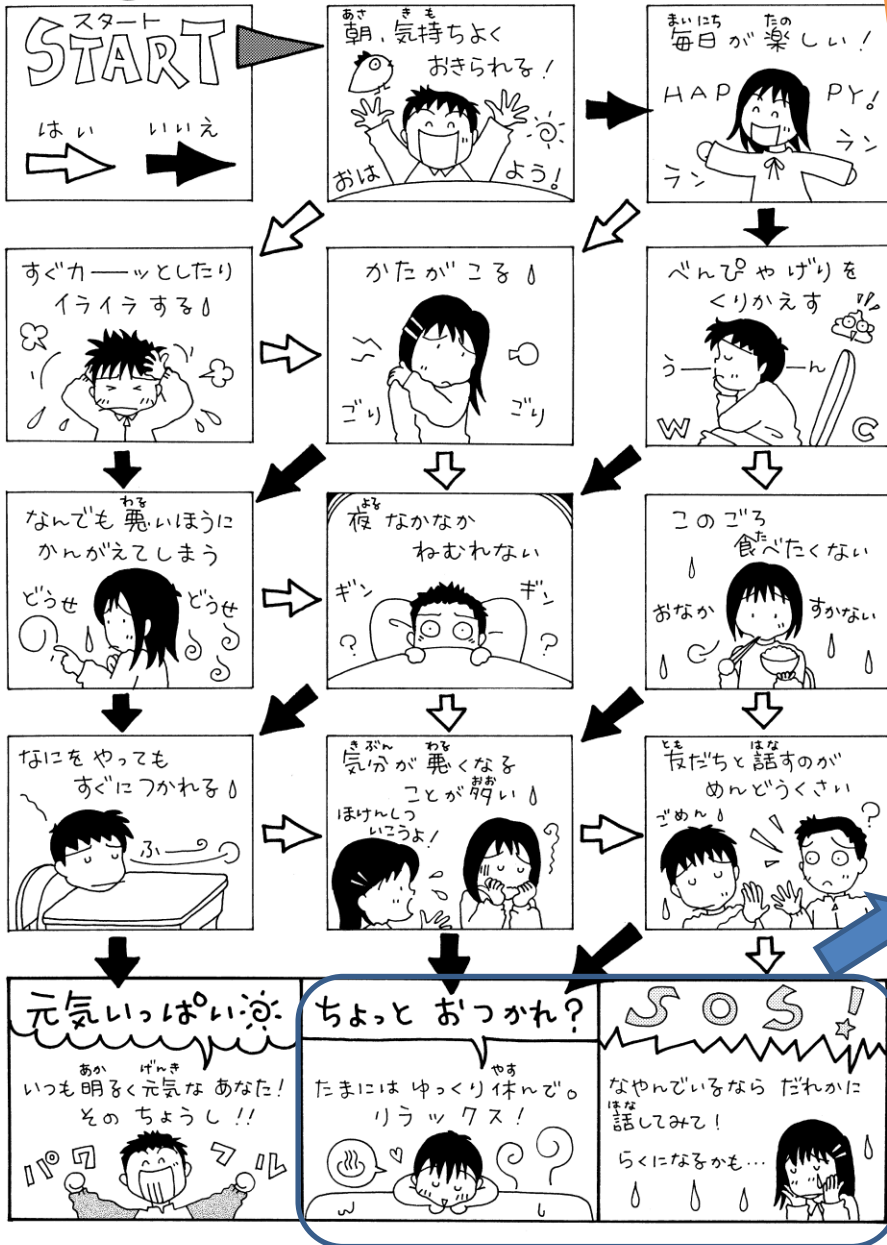
断る勇氣

やくぶつらんよう 薬物乱用

ダメ

ゼツタイ

みなさんの心げんき!? ストレス度チェック!!



みんなの“心”は元気かな?

「毎日学校が楽しいかな?」
「夜はぐっすり眠れるかな?」
「からだの調子はどうかかな?」
ストレスがたまっていないかチェックしてみてね。

“ちょっと おつかれ?”

“SOS!”になった人は...

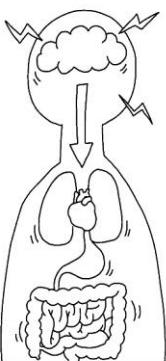
つかれやストレスがたまっていませんか?
自分の好きなことをして、リラックスしましょう。リラックスする方法がわからない人は一緒に考えましょう!
心配なこと、困ったことがある人は、だれかにお話してみよう。家族、友達、先生...相談できる人はいるかな?もちろん、先生もいつでもお話を聞きます!



「心」と「体」はつながっている?

不安やなやみがあるときは、やる気が出ず、体調が悪くなることがあります。一方でうれしいときは、やる気が出て、自然に体も動きます。また、体の調子がよいと、気持ちも明るくなります。

このように心(脳)と体はたがいにえいきょうし合っています。



心と体がえいきょうしている例



「はらがたった」ときは...

- 言葉で気持ちを伝える
- けんかしそうな場所からはなれる
- 1・2・3・4・5と数を数える
- 腹式呼吸をする(鼻からゆっくり吸って口からはく)
- だれかに相談する

