

2月3日は節分の日です。「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味を込めて、悪いものを追い出す日です。「鬼は外、福は内!」と豆をまいたり、恵方巻を食べたりと様々な過ごし方があります。しかし、豆をまくだけではウイルスは追い払えません。今年度もあと少しです。毎日を元気に過ごせるように、手洗いやうがいなど、これからも続けてがんばっていきましょう。

～ミニほけんを行いました～

1月の身体測定の時間に、各クラスでミニ保健を行いました。1・2年生は「けがの手当ての方法」、3・4年生は「せきエチケット」、5・6年生は「レジリエンス」についてのお話をしました。どのクラスも真剣に聞いていて、とてもうれしかったです。どんな内容だったか覚えていませんか?少しおさらいをしましょう。

◎けがのてあて ～すりきずとはなぢ～



水道の水で
きれいに
あらいましょう。



下を向いて
こばなを
つまみましょう。

◎せきエチケット せきやくしゃみをするときは、他の人にかからないように!

ウイルスは、1回のせきで2m、くしゃみだと5mも飛んでいきます。せきやくしゃみがでるときは、せきエチケットを守りましょう。部屋にいるウイルスを外へ出すために、1時間おきに換気をする 것도大切です。



ハンカチやティッシュで
はなど口をおおきましょう。



ハンカチなどが無いときは
服のそでを使いましょう。



そもそもせきが出る日は
マスクをつけましょう。

◎レジリエンス(=こころの回復力)を高めよう!

レジリエンスとは落ち込んでも立ち直る、こころの力のことです。レジリエンスを高めるためには、

①自尊心 ②自分力 ③コミュニケーション能力を身に付けることが大切です。

①自尊心



- ・自分は「できる」「役に立っている」
- ・自分には良いところがある
- ・ありのままの自分を受け入れる

②自分力



- ・人のせいにならない
- ・どうするかを自分で決められる
- ・不満を言うだけでなく、自分で解決策を探そうとする

③コミュニケーション能力



- ・どんな人ともコミュニケーションがとれる
- ・困ったときに誰かに相談できる
- ・相手の気持ちを考えて話すことができる

今月の掲示板「リフレーミング」

リフレーミングとは、欠点やネガティブなことを、見方を変えて、長所やポジティブなこととして考えることです。自分や周りの人の良いところを探してみよう。



☑おうちの方へ

学校でのけがで医療機関を受診した場合、『医療等の状況』や『調剤報酬明細書』といった申請に必要な書類を配付しています。手元に『医療等の状況』や『調剤報酬明細書』などがありませんでしたら、学級担任もしくは養護教諭まで提出してください。

学校でのけがで受診したが書類を受け取っていない、受け取った書類を紛失した、受診したが給付申請は辞退するといった場合には、その旨を申し出てください。申請には有効期限があります。早めの申し出、書類提出をお願いします。今年度のけがについては、できるだけ今年度中に提出いただくと助かります。分からないこと等がありましたら、養護教諭までご連絡をお願いします。