

たんぽぽけんしつ

碧南市立
中央小学校
NO.9



もうすぐマラソン大会ですね。なかよし放課に練習している子を多く見かけます。当日は朝ごはんを必ず食べ、準備運動をしっかりと、自分のペースで走りましょう。

また、11月21日に愛知県ではインフルエンザが流行入りしました(出席停止に関しては裏面参照)。手洗いや部屋の換気などはできていますか。感染予防のため、もう一度見直してみましょう。

11/5(火) 5・6年生 学校保健委員会

元気な心でいるために～今日からできることを考えよう～

あいち健康プラザの倉田様をお招きし、学校保健委員会を開さいしました。
元気な心でいるためポイントは2つ！

①「ストレスに負けず、自分の気持ちと上手につきあう工夫をしよう」(11月の保健だよ)

②「聞く・伝えるコツを取り入れてみよう」

ふわふわことば(言ったり聞いたりすると、うれしい気持ちになる言葉)を使っていますか？

Three pink cloud-like shapes with wings and faces. The first contains the text "ありがとう". The second contains "いっしょにがんばろう". The third is empty. To the right is a speech bubble containing the text "自分で考えて、書いてみよう！".

ちくちくことば(言ったり聞いたりすると、悲しい気持ちになる言葉)を使っていませんか？

Three blue starburst shapes with wings and sad faces. The first contains the text "むかつく". The second contains "そんなこともできないの?". The third contains "うざい".

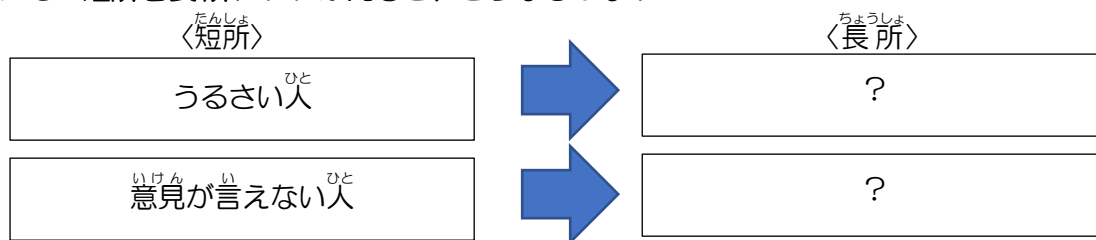
リフレーミング(見方を変える)を使って、前向きに考えてみよう！

Text: 冬休みが、のこりあと3日しかない…
Illustration: A girl sitting on the floor, looking downcast.



Text: 冬休みが、のこりあと3日もある！だから、〇〇ができるな♪
Illustration: A girl jumping happily with musical notes around her.

ほかにも…^{たんしよ}短所を^{ちようしよ}長所にいかえると、どうなるかな？



保健委員会^{ほけんいんかい}で^{しづつ}掲示物を作成しました。^{ほけんしつまえ}保健室前の^し掲示^みを見てください！



かつ ほけんぎょうじよてい 12月の保健行事予定



日にち	行事名	対象者	持ち物など
12 / 3 (火)	フッ化物洗口	希望者	コップ、コップを入れる袋 忘れないようにしましょう！
12 / 10 (火)			
12 / 17 (火)			

【保護者の方へ】

万が一、インフルエンザウイルスに感染した場合、下の図で出席停止のご確認をお願いします。

インフルエンザの出席停止期間中は、お家で休養をして様子を見てください。
発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

※発症日の翌日を1日目と数えます。

※発症（急な発熱など）から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校できません。

※学校にご連絡いただく際には、型も教えていただきますようお願いいたします。

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	解熱					登校可能 	
発症			解熱			登校可能 	
発症				解熱			登校可能 