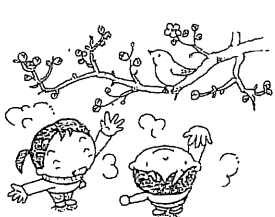


# ほけんだよ！

令和5年2月17日  
大宮第一小学校  
2月号



## さむ 寒くても、はる 春はすぐそこ！



2月も半ばを過ぎ、いよいよ音楽発表会が近づいてきました。学校の中は音楽でいっぱいですね。  
1月下旬から2月が、1年で一番寒い時期といわれています。寒さ対策と合わせて、感染症予防にもまだまだ気を付けながら、毎日元気に過ごしましょう！

## 「インフルエンザ」に気をつけよう！

全国的に、インフルエンザが流行期を迎え、大宮第一小学校でも学級閉鎖が必要となったクラスもありました。

インフルエンザに特別な予防方法はあります。

どんな感染症も「てあらい・消毒」「マスク」「換気」を  
ていねいに続けることで、防ぐことができます！



病気に負けない体づくりも大事！

## インフルエンザは「出席停止」です！

\* 周りに広がる力が強いので、学校をお休みしなければ  
ならない感染症です。

お休みする期間は、

「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」

と、決められています。(学校保健安全法施行規則第19条)

\* 診断をうけたときは、すぐに学校まで連絡をしてください。



## 「こころ」と「からだ」は なかよし！

「こころ」は目に見えません。でも、「こころ」と「からだ」はとっても  
なかよし。こころに元気がないときは、からだの元気がなくなってしまう  
す。反対に、からだの調子が悪いときに、こころの調子が悪くなることも。



こころの「もやもや」と、からだの「しんどい」。  
そんな不調に気づいたときは、安心できるだれ  
かに話してみませんか？



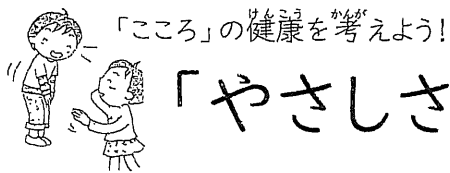
「こころ」と「からだ」はいつも一緒！

毎日の生活の中で、うれしいこと・悲しいことなどのいろんなしげきを受けて、  
こころは変化します。このしげきを「ストレス」といいます。ストレスがたまると、  
こころもからだも元気ができません。ストレスがたまったなと感じたときは…

・好きなことをする ⇒ 音楽をきく、本を読む など

・からだを休める ⇒ 早く寝る、お風呂にゆっくり入る など

ストレスを軽くする方法をさがしておくのもいいですね！



# 「やさしさ」は相手を大切に思う気持ち!



# やさしさの魔法

いっせいの自分を振り返って、やさしい心でまわってあげよう。



感謝の気持ちを伝えている



友だちのいいところを見つけられる



言葉づかいに気をつけている



困っている人に親切にできる



元気よくあいさつをしている



相手の気持ちを考えられる



相手のほうを見て話を聞いている



声の大きさに気をつけてあいさつしている



素直に謝ることができる

「ふわふわことば」って聞いたことありますか?

言った人も言われた人も、自分も相手もふんわり優しい気持ちになれる、すてきなことばのことです。

優しい気持ちは、こころもからだもほんわりあったかくなれますね!

## ふわふわことば

### あいうえお

ありがとう



いっしょにやろう



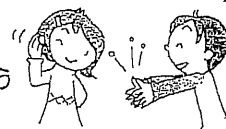
うれしいよ



えがおがいいね



おめでとう



他に、どんなふわふわことばがあるかな?