

すこやか

まだまだ凍える日が続いていますが、2月4日は「立春」です。この日は、春の始まりの1日、と言われ、立春を過ぎて最初に吹く強い南風は「春一番」と呼ばれています。そして「春一番」のころから寒い日と暖かい日が交互にやってくるようになります。

町内でもインフルエンザの流行がみられています。インフルエンザや感染性胃腸炎にかからないように手洗い・うがいをして、毎日元気よく登校しましょう。



保健目標

心の健康について考えよう

月	火	水	木	金	土	日
		1 全校集会	2 授業参観 なわとび大会	3	4	5
6	7	8 クラブ	9	10	11	12
13 ステップアップウィーク	14	15	16	17	18	19
20	21	22 児童委員会	23	24 卒業を祝う会	25	26
27	28					

よい歯のコンクール 優良賞をいただきました



給食後の歯みがきで、鏡を見ながら歯みがきをしている児童が増えたように思います。また、歯医者さんへ行って治療をしてくれた人もたくさんいました。これからも歯と口の健康を意識して、いつまでも大切にしたいです。

☆全校の治療完了者
17人(77.3%)

未治療の人は
あと5人です

学年	う歯保有者(%)	治療完了者(%)
1年生	5人(62.5%)	4人(80%)
2年生	2人(20%)	2人(100%)
3年生	2人(25%)	0人(0%)
4年生	5人(50%)	4人(80%)
5年生	6人(46%)	6人(100%)
6年生	2人(14%)	1人(50%)

5年生は治療が全員終わりました。

て あら べんきょう

手洗いの勉強をしました



1年生と2年生が手洗いの勉強をしました。ステップアップウィークの期間中も、休み時間や掃除後など積極的に手洗いをしている様子がみられました。

1月22日までの1週間に全国の医療機関を受診したインフルエンザ患者はおよそ161万人と急増し、学級閉鎖等の措置をとった学校も増え、インフルエンザが猛威をふるっています。石川県においても19日にインフルエンザ注意報が発令されており、手洗い・うがいやマスクの着用等の予防が大切です。ステップアップウィークが終わっても、手洗い・うがいを続けましょう。

あなたの **こころ** は元気ですか？

あなたのからだ、そして「こころ」は元気ですか？ 悲しいことや腹が立つことがあると、こころもつかれたり、ぐあいが悪くなったりします。でも、それはめずらしくもおかしくもなく、だれでもあることです。

そんなときは、自分の好きなことや楽しいことをする、ひと休みする、仲がいい友だちと遊ぶ・おしゃべりする…「これならできるかな」と思った方法をためしてみてください。

病気ではないけど、なんとなく体調がよくない…それは、こころに原因があるかもしれません。うまく気持ちを切りかえたり心配ごとが解決したりして、こころが元気になれば、からだも軽くなりますよ。



なおしたい自分？ 見方を変えたら…

いいかげん？

→おおらか！



気が弱い？

→相手を大切に！



さわがしい？

→元気がいい！



おこりっぽい？

→情熱的！



せっかち？

→積極的・活動的！



つめたい？

→落ちつきがある！



「こんなふうに、ものごとをちがう「わく組み」で見るときを、リフレーミングと言います。あなたが自分で「気になる」「なおしたい」と思っていることにも、他の人からはちがって見えていられるかもしれませんよ。」