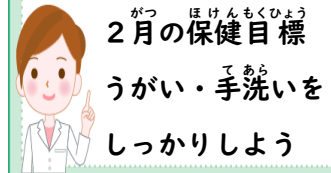




清原南小学校
令和8年2月
NO. 13



2月4日は立春。この日から春分までの間に吹く、暖かくて強い南風のことを「春一番」と言います。春の訪れを感じる名前ですが、竜巻などを引き起こすこともあり注意が必要です。また、次の日には冷たい空気が流れこんでくることも多く、まだまだ寒さには気を付けたい時期です。暖かくして、春がくるのを待ちましょう。

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などで欠席する人が増えてきています。いつもと体の様子がちがうときは、家族の人に早めに伝えて、無理をしないようにしましょう。



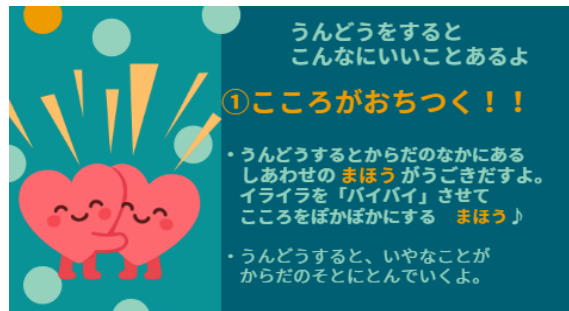
風邪
インフルエンザ
流行中!



寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行しやすいです。自分のできる対策をしましょう。

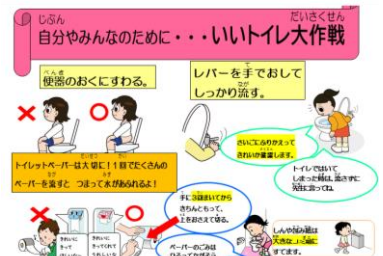
寒い冬も、元気に体を動かすと・・・どんなことがいいのかな

げんきに大縄に挑戦しています!



保健委員会では「運動をするとどんなことが体にいいのか」「冬におすすめしたい運動」を調べました。運動は、心にもよい効果があることが分かりました。とても、気になりますね ^^ 掲示物は1階ホールに貼ります。また、スペシャル動画版は各学年のクラスルームからみることができます。ぜひおうちの人とみてください。

いいトイレ大作戦 トイレの掲示物が新しくなったことに気が付きましたか? 次の人のために、使ったあとは、よごれていないか確認しますか? トイレトーパーを、きれいに切れていますか? そして、トイレトーパーを大切にできていますか? 1度にたくさん流すとつまって、あふれて大変なことになります。みんなで気を付けて、いいトイレをめざしましょう。



心の中の鬼と仲良くなろう！

心の中にも鬼がいる？

第1節 分の鬼の他に、心の中にも「ストレス」という鬼がいるよ。でも「ストレスの鬼」は、悪いばかりじゃないよ。こんな鬼はいないかな？



これは「がんばりたい」「うまくやりたい」って気持ちがあるから出てくる鬼。心が成長しているサインだよ。

鬼と友だちになる3つのステップ

1 見つける

「どんな鬼がいる？」と自分の心を見てみよう。怒りたくなったり「イライラ鬼が来た」と思うだけで、心が少し落ちつくよ。



いま、心にいるのはどんな鬼？

鬼

2 話しかける

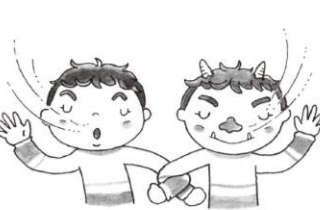
鬼に「どうしたの？」と聞いてみよう。「疲れたのかも」「心配してるのかも」と、自分の気持ちがわかってくるよ。



いま、どんな気持ちかな？

3 一緒に動く

鬼と一緒に好きなことをしよう。深呼吸や外を歩く、音楽を聞くでもOK。不思議と、鬼の顔がやさしく見えてくるよ。



鬼と一緒に何がしたい？

ストレスの鬼は、ときどき暴れたり泣いたりするけど「がんばりたい気持ち」を応援してくれる味方。もし手に負えないときは、保健室に来てね。一緒に鬼と仲よくなる方法を考えよう。

