

ほげんだより

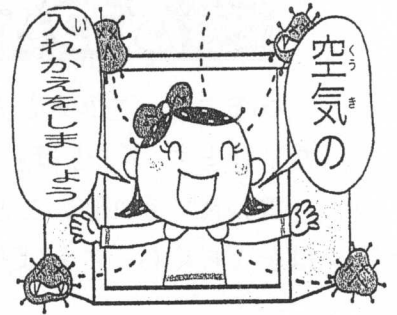
裏面もあきます
おうちのひとといっしょに
よみましょう。

平成27年2月4日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 佐々木 秀之
養護教諭 白厩 英子

児童数

昨年末のインフルエンザの流行が、冬休み明けは、いったん落ち着いていましたが、最近また、近隣で学級閉鎖をする学校が見られるようになりました。豊二小では、数名のインフルエンザの欠席がある程度です。また、胃腸症状のかぜの報告もあります。

学校では、「うがい・手洗い・換気」等に気を付けるようにしていきますが、家庭でも、睡眠・食事など生活リズムに気を付け、ゆだんをせずしっかり予防していきましょう。



かぜ予防の基本・手洗いとうがい

<p>てあら 手洗いの じゅんばん 順番</p>	<p>①せっけんをよくあわ 立てます。</p>	<p>②手のひらを洗います。</p>	<p>③手の甲を洗います。</p>
<p>④指の間を洗います。</p>	<p>⑤指先を洗います。</p>	<p>⑥手首を洗います。</p>	<p>⑦つめの間はつめブラシで洗う とよく取れます。後はせい けつなタオル でふきましょう。</p>

うがいの仕方

適当なうがいの仕方では、かぜの予防になりません。
もう一度うがいの仕方を見直してみましょう。

<p>①戸外から帰 たら、コップに 水を入れ、口に ふくみます。</p>	<p>②頭を後ろにそらし、 口を大きくあけ、“ガラ ガラ”と音をたて、う がいをします。</p>	<p>③頭を下げ、周りに 飛び散らないように口 の中の水を出します。</p>	<p>④2~3回繰り返します。 3~4回 くり返します。</p>
--	--	--	--

※のどの奥まで水を入れ、飲み込まないようにしましょう。

ありがとう

すごいね!

どっか行け!

のろま

ふわふわことばとちくちくことば

あることばを言われただけで、うれしい気持ちになったり、かなしい気持ちになったり怒ったりします。『ことば』ひとつで、友だちをきずつけることも、助けることもできるのです。

言われてうれしいことばを『ふわふわことば』、言われてかなしいことばや怒ってしまうことばを『ちくちくことば』としたら、あなたの周りには、どちらのことばが多いでしょう?



1月の計測の時間に、毎年2年生には『心の健康(ことば)』に関する話をしています。

『ふわふわことば』『ちくちくことば』どんなことばがあるか考えるとき、毎回『ちくちくことば』の方が、すぐにたくさん出てきます。

それだけ、みなさんや周りの人が『ちくちくことばを』よくつかっているということだと思います。

『ちくちくことば』ばかり言われたら、こころの元気がなくなってしまいます。

今回は、そこに気がついた人たちが、がんばって『ふわふわことば』をたくさん考えてくれていました。うれしかったです。

健康な心(例えば、思いやりの心・感謝の心)の持ち主になるために、ひとりひとりが毎日の生活の中で、ことばについてもっと意識できるようになってほしいと思っています。



そして、学校が『ふわふわことば』でいっぱいになるといいと思います。

どんなことばがふわふわ?ちくちく?

下の四角の中のことばは、「ふわふわことば」、「ちくちくことば」のどちらでしょう? した しかく なか じぶん い きもち かんが しょうす 自分が言われたらどんな気持ちになるかを考えるとわかりやすいですよ。ほかにどんなことばがあるかがしてみましよう。

ふわふわことば



だいじょうぶ
うざい
きもい
上手だね

どっちのことばかな?

ちくちくことば

