

# ほけんだより

うらなひあひす

平成28年2月4日  
練馬区立豊玉第二小学校  
校長 佐野 匡  
養護教諭 白厩 英子

児童数

区内の小学校でインフルエンザによる学級閉鎖が始めました。  
豊二小でも、5年生で学級閉鎖をしたり、他の学年にも  
インフルエンザでの欠席があります。胃腸症状のかぜの  
報告もでています。

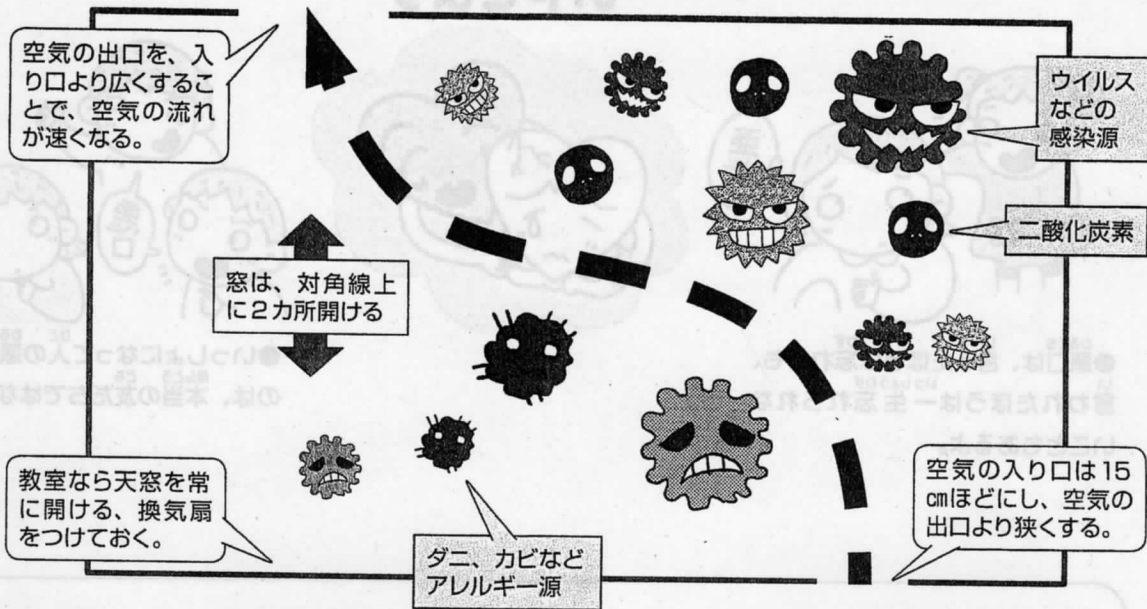
学校でも、「うがい・手洗い・換気」等を週目標にして  
気を付けていますが、家庭でも睡眠・食事など生活リズムに  
気を付け、ゆだんをせずしっかり予防していきましょう。



学校でも、  
家でも

## 部屋を換気しよう

### 効果的な換気方法



### 換気のサイン

学校の教室なら1時間に3、4回。家なら1時間に1回を目安に。窓を常に少し開けておくのもよい。

頭痛



生あくび



集中力の低下



耳鳴り・吐き気



呼吸の増加  
息苦しさ



これらは「酸素不足」のサイン。ひどくなると全身に力が入らない、けいれん、意識がなくなることもある。

外は風が冷たく寒いですが、あなたの心はどうですか？あたたかい心とは、健康で、なごやかな心をいいます。みんなと仲よくするためには、自分の心のキズ（不完全なところ）に気づき、健康な心で自分も友だちも大切にしようとするのがだいじです。



●自分がされたり、いわれたりしたらどう思うかな？  
しっかり考えてみよう。

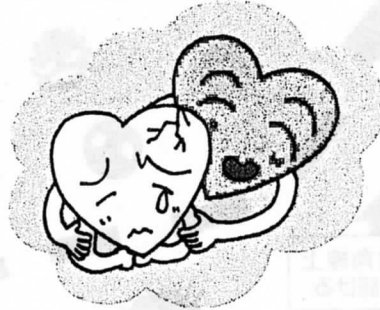
心のキズは  
あたたかい心で  
いやせます



●言葉一つで人の心をキズつけることもある。なにげないひとこと、言って大切だね。



●悪口は、言ったほうは忘れても、言われたほうは一生忘れられないこともあるよ。



●いっしょになって人の悪口を言うのは、本当の友だちではないよね。

脳にうれしー！ 絵本の読み聞かせ

絵本の読み聞かせをしてもらうと、わたしたちの頭の中では、特に「うれしい」「かなしい」といった感情をつかさどる「心の脳」もよばれる大脳辺縁系という部分が活発にはたら働いていると言われていて、心を育てるためにとっても効果があります。

