



令和3年(2021年)2月

早いもので、節分が過ぎ、節分の翌日は「立春」。この日から春が始まるとされています。とはいえ、冬の寒さのピークは2月です。温かい服装で登校しましょう。時々、肌着の裾が出ている人を見かけますが、出たままではお腹が冷えてしまいます。トイレに行ったあとや、着替えたあとに出ていないかチェックしましょう。これも防寒対策の1つですよ。

3学期もあと1か月をきりました。最後まで、みなさんが心も体も元気で過ごしてほしいなと願っています。「手洗い・うがい」「早寝・早起き」「栄養バランスの取れた食事」「適度な運動」を心がけましょう。

できるかな?

こころの^{あう きゅう て あて}応急手当

手当てが必要なとき



受け入れてもらえなかったとき



悩みが頭からはなれないとき



自分のことが嫌いになりそうとき



ひとりぼっちだと思ったとき

血が出たところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだり…では、こころが傷ついてしまったときは? からだと同じように、こころにも応急手当が必要です。

手当て

からだを動かす

こころとからだをリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないよう「スッキリした!」と思えるくらいを目安に。

深呼吸をする

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。

気持ちを紙に書く

悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。

笑い飛ばす

自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。

ほかにも、誰かに話す、1人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、こころの手当てはいろいろ。「これが正解」というものはありません。

自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。

ありがとう

は魔法の言葉

友 だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝って

もらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていませんか？

感謝の言葉を口にする、脳や

体にいい影響を与

えるホルモンが出ます。



セロトニン
心のバランスを整える

エンドルフィン
痛みを和らげる

ドーパミン
やる気を出させる

オキシトシン
幸せな気持ちにしてくれる

体 の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり

眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。

さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日

は何回言ったかな？



ユスワ・手洗い・換気



忘れ物はないかな？

・検温カード

(おうちの人に書いてもらったかな？)

・ハンカチまたは、ハンドタオル

・予備のマスク(ランドセルに入れておこう)

保護者様へ

毎朝の検温にご協力ありがとうございます。ご家庭と学校が連携をして、毎日、子どもたちの新型コロナウイルス感染症の感染予防の一環として行っております。当初は、検温カード忘れや検温すること事体を忘れてしまう児童が多くありました。教職員一同、子どもたちを新型コロナウイルス感染症に感染させてはいけないという強い思いがありましたので、恐縮ではございましたがご家庭に何度も同じことをお願いさせていただきました。しかし、ご協力いただいたおかげで、今では検温忘れが少なくなってきました。子どもたちも頑張ってくれました。感謝しております。

まだまだ、予断を許さない状況でございます。3学期の最後の日まで、一緒に頑張っていきたいと思います。引き続きご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。