



鮫川村立鮫川小学校 第 10 号
令和 6 年 2 月 2 2 日 (木) 発行
(発行責任者) 大塚 欣之
(文 責) 松川 理咲

~おうちの人と一緒によみましょう！

2 月もあと数日で終わりを迎えようとしています。2 月 5 日はニコニコの語呂合わせで「笑顔の日」だったそうです。寒さで、体が思うように動かなかったり、なんとなく気持ちが重くなったりしていませんか？

そんな時こそ、ご家族やお友だちと楽しい時間を作って笑顔で過ごす、免疫力がアップしたり、リラックスしたりします。健康にも良いので、楽しいことを見つけて毎日を過ごしてみませんか？

ストレスと上手く付き合っていくために

ストレスはためないこと！ すすんでリラックス

| すっきりした～！ |



ぐっすりじゆうぶん すいみんと十分な睡眠

| こちいい～！ |



ぬるめの湯船ゆふねにつかる

| たのし～！ |



趣味しゆみの時間じかんを大切に

| おいし～！ |



ときには自分じぶんにご褒美ほうび

これじかんをしている時間すが好き！ これかならをすれば必ずリラックスできるなにかをみつけておこう！

「リフレーミング」してみましょう！

あなたはどう感じますか？



上記のような水が入ったコップを見たとき、あなたは「もう半分しかない」と感じますか？ それとも「まだ半分もある」と感じますか？ 同じものなのに、とらえ方次第で大きく印象が変わりますね。このように、物事を見る時の枠組み(フレーム)を変えて別の視点でとらえ直すことを「リフレーミング」と言います。

短所と長所はとらえ方次第!?

「リフレーミング」を行えば、短所だと思っていたことも、下の例のように、長所ととらえ直すこともできます。自分や周りの人の良いところを見落とさないように、ポジティブな見方もしてみませんか！



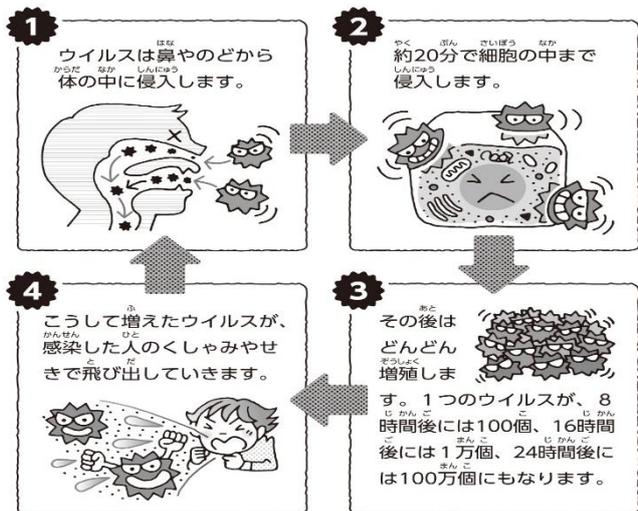
短所	見方を変えてみた例(長所)
△がんこ	→ ○意志が強い、自分を持っている
△いいかげん	→ ○大らか、細かいことにこだわらない
△落ち着きがない	→ ○活動的、元気がいい
△神経質	→ ○繊細、清潔、心配りができる
△飽きっぽい	→ ○好奇心旺盛、切り替えが早い

感染症を予防しよう!

今月、鮫川小学校ではインフルエンザが流行していました。感染してしまうと症状が辛く、学校も休まないといけない、ちょっと怖い病気ですよ…。そこで、インフルエンザウイルスとの戦い方を、もう一度確認したいと思います!

なぜ流行る?

感染力がとても強いインフルエンザウイルス。その理由は体の中に入ってから増殖するまでのスピードがとても速いからです。



予防方法は?

マスクをする 飛沫感染のリスクを下げる他、人にうつす心配も減ります。



手洗い 外出から帰った時はせっけんで手を洗いましょう。その後アルコール消毒するのがオススメです。



適度な湿度を保つ 乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が低下します。加湿器などで50~60%の湿度を保ちましょう。



適切な対策をするだけでなく、十分な睡眠やバランスのよい食事などで体の抵抗力を高めることも大切です。

花粉症のみなさんへ

飲み物で花粉症対策!



くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。

花粉症に
おすすめの飲み物

- 緑茶
- ハーブティー
- コーヒー
- ヨーグルト飲料

カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。

ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。

カフェインには抗アレルギー作用があります。

乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてみてもいいですね



歯科健診に伴う受診・治療について

歯科健診の結果、受診・治療が必要なお子さんには、治療勧告書をお渡ししましたので、治療するようにお願いいたします。また、むし歯の治療はすぐに終わらない場合がありますので、早めの受診をおすすめします。

また、治療が終わりましたら、受診結果を学校まで提出くださいますようお願いいたします。

