



おうちのひとといっしょによみましょう。

H27. 6. 26

西紀小学校 ほけんしつ

すこやか

♡ほけんのめあて♡

は たいせつ
「**歯を大切にしよう**」

しょくちゅうどく
「**食中毒をよぼうしよう**」

いよいよ、来週から5年生が4泊5日の自然学校に行きます。

ワクワク楽しみな気持ちでいっぱいな人、夜ねむれなかったらどうしよう…など、ちょっとドキドキ不安に思っている人・・・いろいろだと思えます。

お兄ちゃん、おねえちゃんが一週間もないなんて「さみしい!」と思っている弟や妹のみなさんもいるかもしれませんね。

そんな、ワクワクドキドキの自然学校を前に、5年生がスクールカウンセラーの高瀬先生に、イライラしたりイヤな気持ちになった時にできる「リラックスの方法」を3つ教えていただきました!

とても簡単で、一人でできて、スッキリする方法でしたので、他の学年のみなさんにも紹介しますね。

☆☆☆ リラックスの方法 ☆☆☆

ギュッと力を入れて、ストンと力をめく方法

- ① 力をめくためには、まず、思いっきり力を入れます。
- ② にぎりこぶしを作って、うで、肩、顔にも力を入れて、5つ数えます。
- ③ 5つ数えたら、全部の力をゆるめます。この状態がリラックスしている状態です。
- ④ 2回くらいくりかえします。



こきゅうほう 呼吸法

- ① 鼻から大きくゆっくり息をすいます。
- ② 口から息を「ふーっ」とゆっくりはき出します。
- ③ できる人は目をつぶります。
- ④ 10回くらいくりかえします。(もっとくりかえしてもいいですよ。)



じぶん たの ぼうほう 自分が楽しいことをイメージする方法

- ① 目を閉じて、楽しいことを思いうかべます。
あなたが好きなことならどんなことでもいいですよ。
もし、何も思いうかばなかったら、空とか海などの景色でもいいですよ。
- ② 2～5分くらいしたら、大きくのびをしてゆっくりと目を開けます。



あなたは今、どんな顔だろう?
どんな気持ちだろう?
いろんな気持ちがありますね。
うまくリラックスしながら、うれしい顔が増えるといいですね。

高瀬先生が言われていました。
「毎日練習しておくで、じょうずにリラックスできるようになりますよ!」と。

★保護者の方へ★ 大切なお知らせがありますので、裏面もご覧ください。

★保護者の皆様へ★

先日は、インフルエンザの予防にご協力いただきありがとうございました。

おかげさまで、子どもたちは元気に登校しています。

しかし市内では、いろいろな感染症が流行しています。

感染症に注意です！！

<発熱や咳>

この時期、発熱や咳がみられる場合は、「ちょっとかぜをひいただけ」と軽く考えずに、医療機関を受診していただくことをお勧めいたします。

特に、高熱が続く場合だけでなく、「朝になると熱は下がるが、夜になると上がる」というような発熱の仕方で、重症化する疾患の場合もありますのでご注意ください。

<おう吐や下痢>

腹痛・おう吐・下痢などの症状がみられる場合についても、無理をせずゆっくりと休むことが大切です。

特に、おう吐や下痢をしている場合は、おう吐物からの感染（二次感染）にも注意しなければなりません。

おう吐物が付着した衣類、下痢便が飛び散ったトイレ等については、次亜塩素酸ナトリウム（ハイターなど）による消毒を適切に行う必要があります。

本校では、前述のように今のところ大きな流行は見られず落ち着いていますが、ご家庭でも引き続きお子さまの健康観察を念入りにしていただき、様子が普段と違う場合は、早めに医療機関を受診していただきますようお願いいたします。