

ほけんだより



東原小学校

ほけんしつ

令和5年1月31日

はついくそくてい ととき ほんろ した「きづく」。色々
なことに気づけるようになったかな？先生
は、きづくひとがふえてきたような気がしてい
ます。どんどんふえてすてきな学校になっ
たらいいな。たのしみしています。



いろいろなことに気づける人に！

きもちがいい場所(きれいな場所)では
集中できる！！



集中できる！！



ゴミがない場所にゴミをすてる人はいない



きれいにしようというきもちが生まれる



ていねいな行動になる



なぜ、よごれてしまうの？

かみ 紙ゴミ、け 消しゴムのかす、きゅうしょく 給食のゴミ、
よごしてそのままになった場所

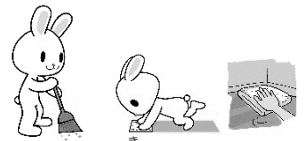


きをつければふせげるよごれ

きづくるといいね

そうじの時間は…

- きづきの時間
- 自分と向き合う時間



どれだけきづいて、より
きれいにできるかをがん
ばってみよう！

こんなことからはじめてみよう

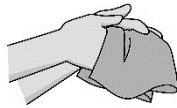
①教室にゴミが落ちていたらひろう

1人1つひろったら、クラスの人数分のゴミは
なくなります。でも…落とさないのが一番！！



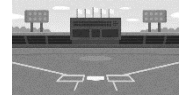
②トイレは最後にかくにん

- ・よごしてしまったら→自分でふく
- ・トイレットペーパーが落ちていたら→ひろってながす
- ・水道のまわりが水びたしにならないような行動



つぎにつかう人のことを考えてつかえるといいね！

大谷選手は、



ゴミに気づくといつもひろっている！

自分の夢をかなえるために「運」も必要と考えた！
運は努力によってひきよせることができる。そのために何を
すればよいかを考え、その1つに「ゴミひろい」がある。そ
して、大谷選手は「人がすてた運をひろっている」
というきもちでゴミをひろっている。



また、それだけでなく次のようなこともある
のではないかなと思います。

- ・きれいな場所は心が落ち着き、集中できる
- ・ゴミが見えるくらいまわりを見る心によゆうがある



すべてのことが今の活やくにつながってつながっている！

試合後の日本のロッカールーム

ワールドカップの試合の後、勝っても負けてもきれいだった日本のロッカールーム。選手たちは、きつときれいにすることできもちをリセットしたり、自分の心をととのえて、よりいいプレーをするためにどうしたらよいか考えて練習をしたり、生活をしたりと次への行動につなげたのではないかと思います。

有名な選手だからできるのではなく、だれでもできます。

みんなの気づきがすてきな行動につながると思います！！



ブラボー！





インフルエンザについて

インフルエンザの出席停止期間（学校保健安全法）

発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日（幼児では3日）を経過するまで。

- ★「発症後5日を経過」し、かつ、「解熱後2日」とは、最低「発症後5日を経過」するまで出席停止となります。それに加え、解熱した日より、出席停止期間は延期されていきます。
- ★発症日（発熱した日）は、0日目になります。発症後1日目は次の日からになります。
- ★発症日、解熱した日等、判断に困ることもあるかと思えます。まずは、病院での指示に従ってください。
- ★インフルエンザと診断されたら、学校まで連絡をお願いいたします。



【インフルエンザ出席停止期間早見表】

	発症日	発症後	発症後	発症後	発症後	発症後	発症後	発症後	発症後
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
あてはめてみよう (月/日)	/	/	/	/	/	/	/	/	/
発症後 1日目～3日目 までに解熱		←		→					
		1日目～3日目に解熱			解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能		
発症後 4日目に 解熱									
					解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能	
発症後 5日目に 解熱									
					解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能	



地域学校保健委員会について

先日、「地域学校保健委員会開催のお知らせについて」を配付し、「起立性調節障害」お知らせし、視聴を希望される方は申込み書の提出を1月23日（月）迄にとお願いしましたが、開催まではまだ日数もありますので、都合がついたので聞けるようになった、下記の「起立性調節障害」の説明を見て、聞いてみたい等、参加してみたいと思われた方は、ぜひ、申し込み書をご提出ください。プリントが見当たらないようでしたら、ご連絡いただけたらと思います。（保健室：徳永迄お願いします。）

【起立性調節障害とは】

立ちくらみ失神、朝起き不良、倦怠感、動悸、頭痛などの症状を伴い、思春期に好発する自律神経機能不全の一つである。過去には思春期の一時的な生理的变化であり身体的、社会的に予後は良いとされていたが、近年の研究によって重症 OD では自律神経による循環調節（特に下半身、脳への血流低下）が障害され日常生活が著しく損なわれ、長期に及ぶ不登校状態や引きこもりをまねき、学校生活やその後の社会復帰に大きな支障となることがわかった。発症の早期から重症度に応じた適切な治療と家庭生活や学校生活における環境調整を行い、適切な対応を行うことが不可欠である。

