

ほんだよい 1月号

今年もみんなが健康で
ありますように!



日間賀中学校 保健室 令和3年1月

あけましておめでとうございます 今年もよろしくお祈りします!

2021年!新しい1年が始まりました。冬休みはどのように過ごしましたか? 楽しかった冬休みも終わり、今年度のファイナルステージがスタートしました。3年生は高校生に、2年生は最高学年に、1年生は日間賀中学校の先輩になる準備を進めていきましょう!

今年も日中生のみなさんにとって素敵な年になることを願っています😊



新しい年を迎え、皆さんはきっと新たな目標をもちキラキラと輝いていることと思います。みなさんの目標は何ですか?ぜひ健康目標も立て、横の絵馬に書きましょう。

中川先生の健康目標は、「運動をして健康的な体をつくること」です。

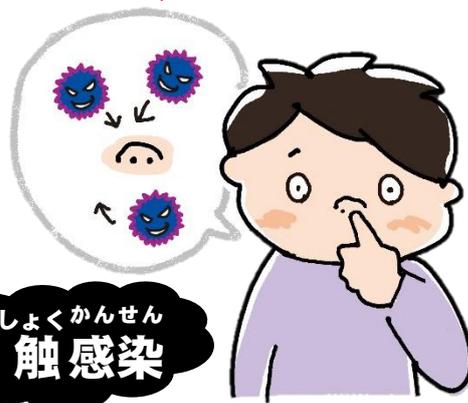


インフルエンザはどのようにうつるの?



インフルエンザウイルスは、空気の中を移動することができませんが、くしゃみやせきなどで飛ぶつばのしぶき(飛沫)の中に入って移動します。

くしゃみやせきをしたときに、インフルエンザウイルスが、ほかの人の鼻や口から体の中に入ることです。



インフルエンザウイルスが入った飛沫が手について、その手で鼻や口にふれることで、ウイルスが体の中に入り、うつることもあります。

保護者の方へ



インフルエンザの出席許可証明書について

本年度につきましては、インフルエンザの『児童生徒感染症出席許可証明書』の発行は必ずしも要しません。出席停止期間の終了の取扱いについては、保護者の口頭もしくは文書による、医師の診断内容報告をもとに行います。なお、インフルエンザの出席停止期間は、『発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日(幼児は3日)を経過するまで』とされています。期間については主治医の判断にしてください。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

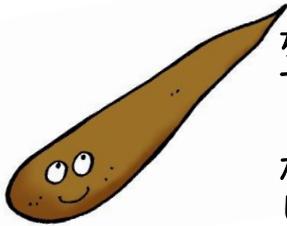
うんちは体からのおたより

みなさん、毎朝うんちをしてから学校へ来ることができていますか？ 毎朝うんちを出すためにも、早寝・早起きをして、しっかりと朝ごはんを食べ、ゆっくりトイレに入る時間が取れるとよいですね。



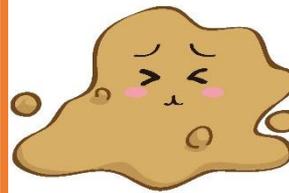
うんちは、体の調子を教えてくれる**体からのおたより**です。トイレの水を流す前に、自分のうんちを観察する習慣をつけてみましょう。

バナナうんち



元気いっぱいのうんち！お腹の調子も絶好調です。
今の生活を続けてこれからもバナナうんちをだしつづけよう！

ビチビチうんち



食べ過ぎたり、体を冷やしたりしていませんか？
体の中で何か困ったことが起きています。
規則正しい生活をしましょう。

コロコロうんち



野菜を食べない、水分補給をしない、運動をしない、というような生活をしていませんか？
水分補給をして、体を動かしましょう。

プレミアムうんち



なかなかこのソフトクリームのようなうんちには出会えません。
出会えたらラッキー！
プレミアムうんちがでた人はこっそり先生に教えてね。

正夢と逆夢 切り替えスイッチ



初夢に見るとおめでたいとされる「一富士二鷹三茄子」。じゃあ、悪い夢を見たら？昔の人は、きちんとこれの対応を考えていました。「これは“逆夢”だから現実では逆のことが起きる」と笑い飛ばしたのです。

ちょっとした考え方の転換で、物の見え方は変わってくるもの。「ついていないな～」と思ったら、「その分これからいいことあるかも」。「失敗した…」というときは、「次に生かそう」あるいは「友達にウケるネタになるかもしれない」。上手にスイッチを切り替えて、今年も明るく元気に過ごしたいですね。



スクールカウンセラー 大八木 茉妃先生

1月来校日：7日(木)、14日(木)、28日(木) 2月来校日：4日(木)、18日(木)

毎月、大八木先生が日間賀中学校に来校し、相談室を開放しています！予約を取る場合は、中川先生が担任の先生に教えてください(*^O^*)悩み相談、世間話、何でもいいので気軽に話しに行ってみましょう！

保護者の方の面談も行っています。ご希望の場合は、担任を通じて予約をしてください。

