

2月5日は、ニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、とても大切です。お互いが笑顔になれるような優しい言葉づかいも意識したいですね。2月もニコニコ笑顔で過ごしましょう。



あなたの心、元気ですか？



《いまの気持ちはどんな感じ？》



ニコニコ



ドキドキ



ブーン



ルンルン



ヒヤヒヤ



シクシク



クタクタ



ツンツン

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しますね。では、心が傷ついてしまったときはどうしたらいいでしょう？

からだと同じように、心も応急手当が必要です。



《手当て》

- からだを動かす・・・心と体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、呼吸が浅くなります。ゆっくり「いーち、にー、さん」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、一人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、心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考えてみましょう。

リフレーミング!

みかた ちょうしょ
見方を変えれば長所です

泣き虫...



感情が豊か!

飽きっぽい...



好奇心旺盛!

おしゃべり...



性格が明るい!

おとなしい...

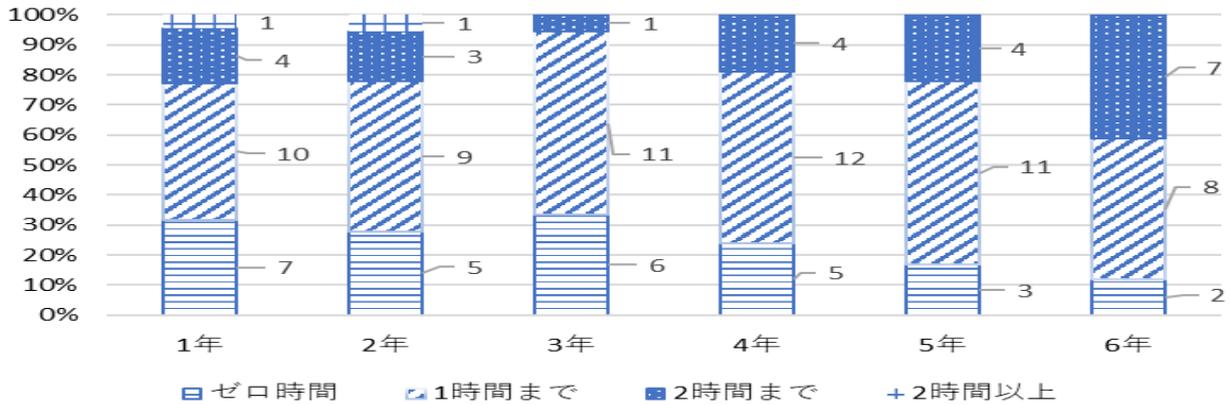


謙虚でやさしい!



メディアコントロールウィーク 結果(1月)より

テレビ・ゲームの時間は？



1月のメディアコントロールウィークの期間では、約21%の人が「1時間以上」テレビ・ゲームをしていました。テレビ・ゲームの時間が長くなると寝る時間も遅くなるようです。また、次の日からお休みになる金曜日には、ついつい見すぎてしまう人が多いようです。2月8日(火)から、2月のメディアコントロールウィークが始まっています。今年度最後のメディアコントロールウィークとなります。自分で目標を持って取り組んでみてください。

保護者様へ

○どれだけ気をつけていても、感染するときにはしてしまうのが感染症です。以下の症状のある場合は、出席停止の措置をとりますので、学校までご連絡ください。

- ・発熱、かぜ症状、倦怠感、息苦しさ、味覚・嗅覚障害等の症状がある場合
- ・県リスクレベル2以上の際には、県基準により同居の家族に発熱等のかぜ症状が見られる場合
- ・感染者の濃厚接触者に特定された場合 ・PCR検査等を受けることが決定した場合
- ・新型コロナウイルス感染が判明した場合
- ・児童や保護者が登校について不安（感染する不安、本人・同居する家族に感染の疑いがあり他人に感染させる恐れによる不安等）がある場合

○新型コロナウイルス感染症の感染拡大予防のため、しばらくの間、歯みがき・フッ化物洗口を中止することとなりました。ご家庭でも、寝る前の歯みがきを丁寧にするよう、お声かけお願いします。