



令和8年2月9日(月)

高道小学校

がつ 2月のめあて いのちについて考えよう！ かんが

★2月は“性に関する指導月間”です。性という字は「心」が「生きる」と書きます。それぞれの学年でも性や命にかかわる大切な学習があります。また、保健室では性や命について学べる本があります。

自分たちの体や心について知りたい人は休み時間や

昼休みにいつでも読みにきてくださいね。

また、スマホなどのメディアではいろいろな性の情報があふれていて目にすることがあると思います。まちがった情報や知識に惑わされないように気をつけていきましょう。
そして学んだことをしっかりと生活に活かしましょう。



ぐっすり 眠るための

さい きん 最近、ぐっすり眠れていますか？ ぐっすり眠ると、次の日も元気に活動できます。そのために、次のことに注意しましょう。

- ・夕ごはんは寝る3時間前までに食べる
(夜、寝る前までダラダラ食べない)。
- ・お風呂にゆっくり浸かる。
- ・スマートフォンやタブレットは、早めに電源を切る。
- ・寝る部屋は暗くする。
- ・朝ごはんや明日の行事
(体育や音楽の授業、好きな習い事)など
楽しいことを想像して寝る。



こんな症状が出たら インフルエンザかも

すぐに病院へ！ 普通のかぜの症状の他に…



▲ インフルエンザ警報 ▲

現在、大流行中のインフルエンザBの場合、上の症状にくわえて、下痢・嘔吐や腹痛などの症状もみられることがあるようです。また、微熱が長く続く、熱の上がり下がりが続くという場合もあるようです。玉名管内では学校閉鎖のところもあり、今年の感染力の強さを感じています。

手洗い・うがいなどの感染予防のための行動と、免疫力を高めるための基本的生活習慣の定着を心がけましょう！！！

「怒り」を上手にコントロールする方法

しんこきゅう
深呼吸する



ゆっくり息を整えることで緊張がやわらぐ

かずかず
ゆっくり数を数える



じかんはんしやてき
時間をつくり怒りの爆発を防げる

ばなはな
その場から離れる



きよりせいいせい
距離をおくことで冷静さを取り戻せる

かんがく
楽しいことを考える

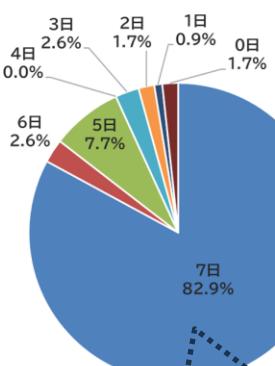


いしききかいかんじょう
意識を切り替えて怒りの感情を弱められる

💩 うんちチェック 💩 のご協力ありがとうございました！

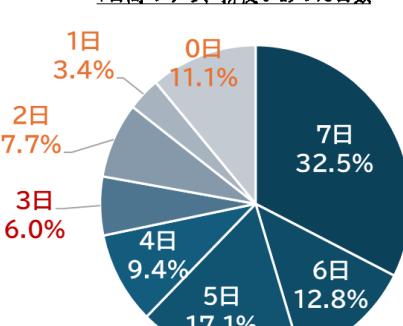
11月10日の『いいトイレの日』から始まったトイレウィークへのご協力ありがとうございました。高道小学校の結果が日本トイレ研究所から送られてきました。高道小のみなさんの排便の様子は、下の通りです。低学年では男女ともに硬い便ができることがあるようでした。いうんちのためにも意識して水分と野菜を摂取していきましょう！

7日間のうち、朝食を食べた日数



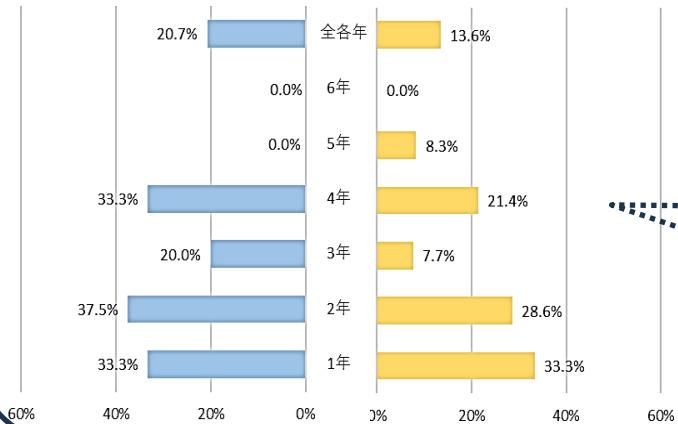
いじょうひと
まいにちあさ
が毎日朝ごはん
た
を食べていま
した！ナイス！！

7日間のうち、排便があった日数



まいにち
30%の人が毎日
うんちがでていま
した。朝のうんち
タイム大切に！！

【小学生】硬い便が2回以上（性・学年別）（%）



出典：日本トイレ研究所 トイレの教科書

『なめらかバナナうんち』がでお腹
がすっきりした感覚があるといい排便
です。自分のうんちは体からの大切
なお便り！しっかり見ましょう！！！

