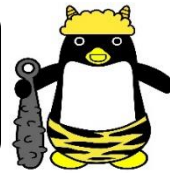


ほけんだより 2月



おうちのひととよんでね!

令和4年度 2月号
知立市立知立小学校

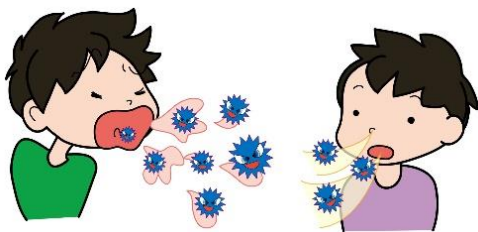
暦はもうすぐ「立春」ですが、まだまだ寒い日が続いています。

今年は新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザも流行しています。学校でも感染拡大予防に努めていますが、ご家庭でも引き続きご協力をお願いします。

病気の原因となる

ウイルスを運ぶ飛まつ

くしゃみなどで口から飛ぶつばの細かいしぶきのことを飛まつといいます。ウイルスに感染した人が飛ばす飛まつの中にウイルスが入っていることがあり、他の人への感染源になります。



マスクをつける



ていねいな手洗い

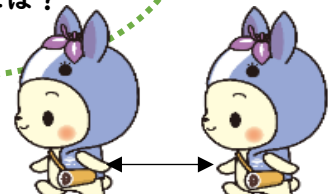


飛まつによるウイルス

感染を防ぐには?

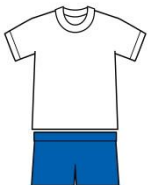


こまめな換気



ソーシャルディスタンス

「わたしのからだ」を配布しました



今年度最後の身体測定が終了しましたので、1月に「わたしのからだ」を配布しました。「後期」の欄に印鑑かサインをして学校に返却をお願いします。6年生は回収しませんので、ご家庭で保管してください。



— 知立小学校の各学年男女別の平均値とその伸び —

男	身長 cm	+ (9月)	体重 kg	+ (9月)
1年	121.2	2.1	23.7	1.1
2年	126.8	1.8	26.6	1.3
3年	131.6	1.6	29.6	1.2
4年	138.8	1.8	36.1	1.5
5年	144.6	2.0	39.7	1.3
6年	150.7	2.8	44.7	2.4

女	身長 cm	+ (9月)	体重 kg	+ (9月)
1年	119.6	1.9	22.7	1.2
2年	124.9	1.7	25.4	1.0
3年	132.6	2.2	30.3	1.6
4年	138.7	1.9	33.8	1.3
5年	145.2	2.4	38.2	1.9
6年	150.8	1.3	42.2	1.6

※成長には個人差があります。平均値だけでなく、前回からの伸びや増減にも注意するようにしてください

ネガティブ感情と付き合うコツ

いやな気持ちになる考えは、ごくごくあたり前の感情



ネガティブ感情をしっかりと認識しておくことが大切

ネガティブ感情によって心やからだへの悪影響が問題



「考え方のくせって…？」

自分の考え方のくせを知り、コントロールできるようになれば、ストレスから受ける影響を小さくすることができます。まずは自分の考え方のくせを知りましょう。私たちの気持ちは、その時に浮かぶ考え方によって必要以上に大きなストレスとなることがあります。自分の考え方のくせを理解し、考え方の幅を広げられるきっかけになるといいと思います。



- その場でパツと思いうかぶ考え
- 頭の中ではいつも考えがうかんだり、消えたりしている



意識しないと気づかない

考え方のくせを知って、自分の考え方のくせに気づこう！

みんなの心の中には、どのユガミンがいるかな？

考え方のくせに気づくために4タイプのユガミンキャラクターを紹介します。

ジャンパー

×ちゃんとした理由もないのに、悪い思いつきを信じてしまう。

○慎重

ミスや失敗が少なくてすむ



ラベラー

×他人や物事に悪いラベルをはってしまふ

○わりきりがよい

迷わず前進する



ジーフン

×なんでもかんでも、自分が悪いと考えてしまふ

○人のせいにしらない

原因をふりかえる強さ



ベッキー

×自分や周りの人に「〇〇すべき」と考えてしまふ

○意志が強い

決めたら最後までやる

