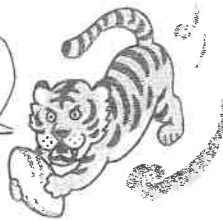


あけまして おめでとう
ございます。今年も

いろいろことに
トライしよう!

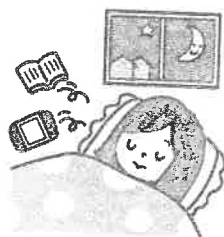


1月のほけんもくひょう
インフルエンザやカゼを
予防しよう!

あつというまに、お正月もあき、学校が
始まりました。今年^{このとし}の目標^{もくひょう}はたてられたか?
「とら」年だから、いろいろなことに挑戦^{ちょうせん}していくと
いいですね。Let's try!(レッツトライ!)
(意味 --- まず、やってみよう)

冬休みモードから 学校モードにきりかえよう!

① 早くねる



夜は
ねる
時間です

② 早起きする



時間に
よゆうを
もつ。



起きられない
人は...
カーテンや雨戸をあけて、
はやを明るくしよう!

あか
明るい光を
あびると目が
シャキーン

③ 朝ごはんをしっかり
たべてくる



寒い時は、
あたたかいのみもの
や食べものを
とるといいね。

朝のフルーツは
金!



④ トイレに行って、
うちを出す

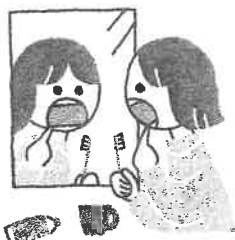


出たものを
しっかり出しておくと
おちついて勉強できるよ。

⑤ 食べたらみがく

「みがいている」を

顔も
あらおう。

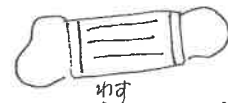


「みがけている」に



マスクをつけていても...

咳エチケットを忘れずに!



◎ カゼやインフルエンザなどの感染症を、ほかの人にうつさないため
咳エチケットをしましょう。

咳、くしゃみがでるとき

● まわりの人から1m以上
はなれて、顔を反対にむく。



人にあつてはいい。



● ハンカチやティッシュで
鼻と口をおさえる

ハンカチは、
手拭き用と
分ける方が
いいね。



● 急に咳、くしゃみがでるとき、
服のそでなどでカバーする



マスクを
はずしたとき、
急なとき。

● 手でおさえたり、鼻を
かんだあとは、手をあらう

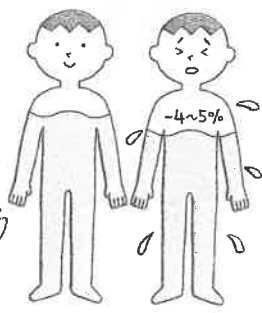


マスクも、だいじな咳エチケットのひとつですが、
あらためて気をつけたいのは、「マスクをつけていれば、
咳やくしゃみをしてもらいじょうぶ」ではないこと
です。カゼなどの感染症予防の方法は、
『どれかひとつ』ではなく『できるだけ多く』の
ことを組みあわせて、続けることが大切です。



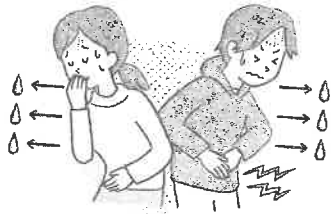
冬も水分補給しよう!

夏の時季にくらべると、汗もほとんどい
 かがよいで、ついつい水分をとらないとい
 ことは、ありませんか? 冬は、乾そうや暖房



によって、体の水分量が少なくなります。
 冬も水分補給は必要なので、休み時間になったらひと口
 水分をとるようにしましょう。

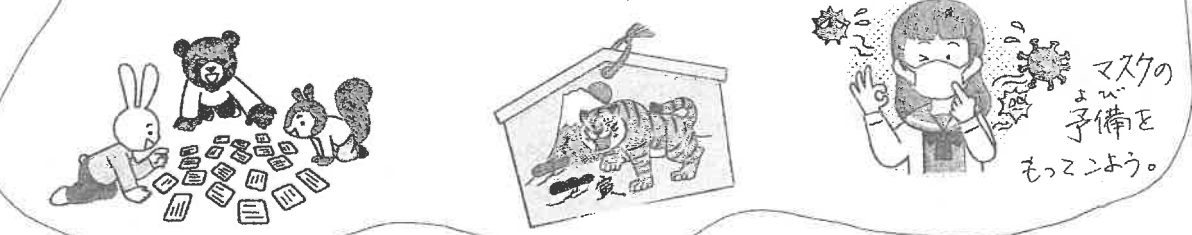
※下痢やおう吐があるときは、脱水
 するので、お医者さんの指示をきいて、水分
 をとるようにしましょう。



花粉症にそなえておこう!

今年も1月の後半あたりから花粉がとぶようです。
 花粉症の人は、早めに準備をしておきましょう。

- 家の外で着る上着は、ナイロン素材などの
 つるつるしたものにします。
- アレルギー性結膜炎の人は、眼科を受診しよう。
 目薬を、カバンの中に入れてこよう。
 (学校で症状が出たときに対応できるね。)
- 鼻をかむ人は、自分専用の「ゴミ袋」があるといいね。
 (ティッシュ)



親切はくさりのようにつながっている

とばりの席の子が、消しゴムを
 忘れて、こまっているみたいだったから。
 「つかっていいよ」と言って、かしてあげた。
 その子は「ありがとう」と言ってくれた。
 つぎの日、ボクが色えんぴつを
 忘れた。こまっていたら、その子が、
 「つかっていいよ」と言って、色えんぴつをかしてくれた。ずんだかうれしかった。



親切にされると、ほんたにか自分も親切にしたいくなる!

「親切」とは、だれかの役に
 立ちたいと思って、その人の
 ために行動することです。



参考文献
 『子どものポジティブ心理学』より