



おうちの方へ

福井県にインフルエンザ注意報が出されました。
～インフルエンザB型を中心に流行し始めています～

朝の健康観察をお願いいたします

熱や風邪症状（咳・鼻水・咽頭痛・頭痛・倦怠感 等）はないか？

※普段と体調が異なる場合は、無理に登校させず、ご自宅等で休養して
いただきますようお願いします。



★ 急な発熱や体調不良等の時に、連絡がつくようにお願いします。電話番号の変更や追加などがあれば、担当にお知らせ下さい。

エゴグラムの学習をしました（5年）

スクールカウンセラーの塚田先生とエゴグラムの学習をしました。
50の質問に答えて、自分らしさについて5つのタイプにわけて分析しました。塚田先生からは、5つのタイプのそれぞれの良さについて解説してもらいました。自分のいいところについて、あらためて知ることができた時間だったと思います。



5年生が救急法の実習を体験しました 1/21（水）

日赤福井県支部から講習指導員2名が来てください、胸骨圧迫とAEDの使い方の実習を行いました。胸骨を圧迫する位置や強さ、AEDの使い方などはじめてのことばかりでしたが、5年生のみなさん全員がしっかりと体験できていました。「大切なのちを救うために、自分でも何かできるかも・・・」と気づくことができたでしょうか？





薬物の害や依存性(やめられなくなること)について正しい情報を知り、自分の身を守ることは大切なことです。1月の発育測定の後には、飲酒や喫煙の害について話をし、アルコールレパッチテストを行いました。



方法：消毒用アルコールをガーゼにしみこませ、腕の内側に貼る。→7分後にガーゼをはがす。→さらに10分後皮膚の色の変化を見る。

判定：赤く変化⇒お酒に弱い体质の可能性が高いほとんどの児童が変化なしでした。
※あくまでも目安です。未成年の飲酒は、身体におよぼす影響が大きいので、すすめられても絶対にのまないこと！！



ひと じぶん おも こころ 人にも自分にも思いやりの心を



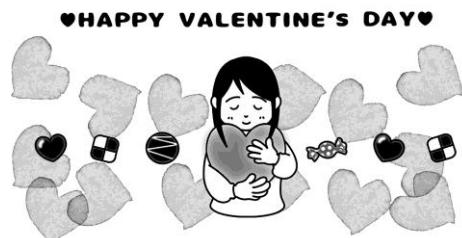
ほかほかの言葉づかい



誰かの役に立ってみる



自分へもごほうび♪



い か じ ょ う す ほ う ほ 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



ゆっくり数を数える



その場から離れる



たの 楽しいことを考える



ゆっくり息を整えることで緊張がやわらぐ

じかん 時間をつくり反射的な怒りの爆発を防げる

きより 距離をおくことで冷静さを取り戻せる

いしききか 意識を切り替えて怒りの感情を弱められる