



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りましたら、担任にお知らせ下さい。

## 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名が来てくださり、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  
がしっかり体験できていました。

「大切ないのちを救うために、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？



がっこうやくざいし むらせせんせい やくぶつらんようほうしきょうしつ おこな 学校薬剤師の村瀬先生による薬物乱用防止教室を行います（6年生）2/28（金）予定



やくぶつ がい いぞんせい 薬物の害や依存性（やめられなくなる）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みる。

**判定**：赤く変化⇒お酒に弱い体質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！！

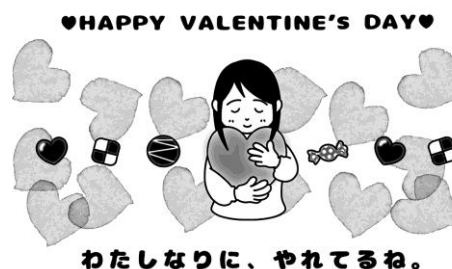


## ひと じぶん おも こころ 人にも自分にも思いやりの心を

### 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 ず 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

### かず かず ゆっくり数を数える

### ば はな その場から離れる

### たの かんが 楽しいことを考える



ゆっくり息を整えること  
と緊張がやわらぐ



時間をつくり反射的な  
怒りの爆発を防げる



距離をおくことで冷静  
さを取り戻せる



意識を切り替えて怒り  
の感情を弱められる