

ほけんだより No. 7



令和4年2月2日 宇美町立宇美東小学校 ほけんしつ

いまぜんこく・ふくおかでは、オミクロン株のコロナウイルスが猛威を振るっています。今回のオミクロン株は感染力が強くなり、今まで以上に感染する可能性が高まっています。今の時期は特に以下の場面を作らないように一人一人が気を付けましょう。

○感染する可能性が高い場面は？

- ・マスクなしで（あごマスクや鼻だしマスクなども含む）、1メートル以内（手がふれる距離）で15分以上会話。



↑感染しやすい

※「換気をしていなかった」「大きな声を出していた」は、より感染する確率が高い。

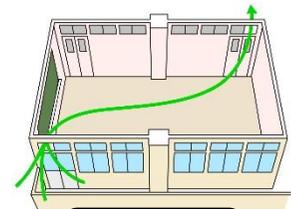
○学校生活で特に気を付けることは？



マスクを正しく着用



給食中は黙職



常に換気

おうちの方へ～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．

○子どもたちの体調管理について

毎日の検温表やマスクの着用などご協力いただき、ありがとうございます。1月になりオミクロン株のコロナウイルスの足音が聞こえてきたと思っていたら、あっという間に宇美町も感染者がだんだんと増えてきている状態です。しかし、まだまだ感染増加のピークが見えない現状です。ご自宅でも、今まで以上にお子様及びご家族の朝の健康観察に気をつけて登校をさせていただきたいと思います。学校では換気・マスクの着用・黙食等に気を付けて指導を行っておりますので、ご協力よろしくお願ひします。

こんげつ せいかつもくひょう ことば はな
 ☆ 今月の生活目標 「やさしい言葉の花をさかせよう」

コロナウイルス感染症によって、本人や家族・身近な人が感染して不安になっている人や、いろいろな心配な気持ちを人に話せずに苦しくなっている人などが、増えてきていると聞きます。しかし、こんなときだからこそ、周りの人を明るくしたり元気にしたりできる「やさしい言葉」をたくさん使うよう心掛けましょう。2月は、各学年の廊下に優しい言葉の花を咲かせる木が貼られ、やさしい言葉の花をたくさん増やして、人を思いやる優しい言葉があふれる学校になるといいですね。

ともだち
 きつそうな友達に・・・



やす
 休んでいた友達に・・・



なや
 悩んでいる友達に・・・



ほかほかの言葉づかい



ありがとう

は魔法の言葉

友 だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」とつたえていますか? 感謝の言葉を口にする、脳やからだにいい影響を与えるホルモンがでます。



セロトニン 心のバランスを整える

エンドルフィン 痛みを和らげる

ドーパミン やる気を出させる

オキシトシン 幸せな気持ちにしてくれる

体 の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな?

