



毎日、寒い日が続いていますね。
 朝、学校にくるときに両手をポケットに入れて、歩いている人を見かけます。ポケットの中は、あたたかくて気持ちがよいですね。
 でも！ちょっと考えてみてください。もし、“つまずいたら？どうなるかな？”すぐに手をつくことができず、地面に顔をぶつけて、大けがしてしまいます。もしもの時、両手が自由に動かせるように、“手ぶくろ”をして登校すると安心ですね。

足がつめたくて、お布団にはいってもなかなか眠れないことはありませんか？
 そんなときは、この「気持ちよくなるコツ」をためしてみてください。

寒い日に 気持ちよく寝るコツ

寝る前

布団を温める
 布団乾燥機や湯たんぽなどで温めておけば、冷たい布団に入らなくていいよ。

湯船につかる
 体温が下がるときに眠くなるので、湯船につかって体温を上げよう。

寝るとき

部屋を加湿する
 空気が乾燥すると風邪をひきやすくなるよ。加湿器や濡れタオルで部屋を加湿しよう。

汗を吸う素材の服を着る
 寝ている間には汗をたくさんかくので、汗を吸う綿などの素材の服を着て寝よう。

友だちにどっちの言葉をたくさん使っていますか？

左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも、失敗した時に「对不起」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしくなった

右側の言葉は、相手の気持ちを変える大きな力があります。

日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな？」と考えるようにすると、きっとずっと仲良くいられますよ。

言葉のバブル: キライ, バカ, どうでもいい, ありがとう, スキ, 大丈夫?, おめでとう, 手伝うよ

保護者様

片小 かぜ情報

日頃より、感染予防にご協力いただきありがとうございます。

学校では、1月の中旬頃からインフルエンザは落ち着いていましたが、2月に入り少しずつ増加傾向にあります。急な発熱やのど痛、筋肉痛などの症状がみられる場合は、インフルエンザの疑いがありますので医療機関への受診し検査をしてもらってください。また、腹痛、下痢、嘔吐など胃腸炎症状の報告も増えてきています。そこでお願したいことがあります。朝、ご家庭での健康観察でお子様が「お腹が痛い」と訴えている時は、“下痢をしていないか”“吐き気がないか”も確認してみてください。該当する場合は、無理して登校はせず受診なさってください。ひきつづき学校では、手洗い、うがい、換気に努めてまいります。

保護者の皆様も、どうぞお身体ご自愛なさってください。