



マラソン記録会も無事に終わりましたね。寒い中一生懸命走るみなさんに元気をもらいました。
2月は一番寒い時期ですが、この後には必ず明るくてあたたかい春が来ますよ。

心の中の鬼と仲良くなろう!



心の中にも鬼がいる?

分の鬼の他に、心の中にも「ストレス」という鬼がいるよ。でも「ストレスの鬼」は、悪いばかりじゃないよ。こんな鬼はないかな?

鬼と友だちになる3つのステップ

1 見つける

「どんな鬼がいる?」と自分の心を見てみよう。怒りたくなったとき「イライラ鬼が来た」と思うだけで、心が少し落ちつくよ。

2 話しかける

鬼に「どうしたの?」と聞いてみよう。「疲れたのかも」「心配してるのかも」と、自分の気持ちがわかってくるよ。

3 一緒に動く

鬼と一緒に好きなことをしよう。深呼吸や外歩く、音楽を聞くでもOK。不思議と、鬼の顔がやさしく見えてくるよ。

4 一緒に動く

ストレスの鬼は、ときどき暴れたり泣いたりするけど「がんばりたい気持ち」を応援してくれる味方。もし手に負えないときは、保健室に来てね。一緒に鬼と仲よくなる方法を考えよう。

動画「ねえねえ? もこたん」のご案内

国立国府台医療センターが、いろいろな悩みをかかえている10代のみなさんのために、動画を作ったそうです。

もこたんがいろいろな悩みに寄り添っておはなしをしてくれます。「こんなこと相談していいのかな」「なやんでるのは自分だけ?」と思っているひとは、見てみてください。このほかにもいくつかの悩みによりそう動画があります。つらい気持ちが続くときには、一人で抱えずにだれかに相談してくださいね。

不安症 不安で心がいっぱいになるときは?



不安な気持ちを「ドキドキ毛玉」に例え、その正体をもこたんと一緒に優しく解き明かしていきます。



2月のほけんもくひょう

よぼう かぜを予防しよう!



風邪

インフルエンザ

流行中!

* 1月の発育測定の平均値をお知らせします★

	身長(cm)				体重(kg)			
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
1月	9月	1月	9月	1月	9月	1月	9月	
1年	121.6	119.8	120.4	118.6	23.7	21.4	22.8	20.9
2年	126.9	125.1	125.8	123.9	26.8	24.1	25.2	22.9
3年	134.1	132.4	131.9	129.8	30.4	28.0	28.6	26.2
4年	138.5	136.9	139.7	137.5	35.5	32.0	34.3	30.9
5年	145.2	142.3	147.9	143.8	36.7	34.6	40.2	35.0
6年	151.9	149.4	151.7	150.0	43.9	39.9	44.1	40.8

保護者の方へ

☆学校で体調不良を訴えたお子様につきましては、保護者の方のお迎えをおねがいしております。(お子様一人で家に帰ることはできません)。お手数をおかけしますが、御理解いただきますよう、よろしくお願いいたします。緊急連絡先が変わった方は、学級担任にお知らせください。

☆インフルエンザや新型コロナウイルス、感染性胃腸炎等、年度当初にお配りした「治癒報告書」に記載されている疾病と診断された場合は、学校まで御連絡ください。登校再開の際は治癒報告書の御提出もお願いいたします。(治癒報告書は、totoru でお送りしたものや学校 HP の右端の「各種様式」からダウンロードすることもできます。再登校後にお子様に紙をお渡しすることも可能です。)

☆「ねえねえ? もこたん」の動画は、このほかに「心がズーと重たいときどうする」「ASD・ADHD 自分はみんなと違うきがして・・・」などのテーマもあります。1分から3分と短く、手軽に視聴が可能となっておりますので、よろしければ御活用ください。