

☆寒さのピーク

当初、暖冬と言われていましたが、やはり冬将軍。例年通りの寒さになってきました。週末には、全国的に大変な冷え込みが予想されています。でも、日中は天気がよいので、子ども達は外で元気に遊び、汗を流して校舎に入ってくる人もいます。まだまだ、寒さは続きます。凍結等にはくれぐれもお気をつけください。



☆インフルエンザ情報

1月17日、奈良県に「インフルエンザ警報」が発令され、患者数が急速に増えているようです。五條市内でも流行の兆しがあり、すでに4校で学級閉鎖がありました。本校でも、1年生でインフルエンザによる欠席者が多くなっています。症状が急に出て、広がってくるのもインフルエンザの特徴です。かぜ予防と合わせて、体調管理をよろしくお願いします。

〈インフルエンザ〉

- ◆ 感染経路・・・飛まつ感染、(患者が咳やくしゃみをするとうイルスが口から飛び感染していきます。)
- ◆ 潜伏期間・・・2～3日
- ◆ 主な症状・・・高熱、悪寒、頭痛、筋肉痛、体のだるさなどが突然あらわれます。
- ◆ 診断・・・20分程で判定してくれますが、症状が出てすぐだとウイルスの数が少なく陰性と出ることもあります。
- ◆ やわらげる薬・・・症状が出てから、48時間以内であれば、効き目があるそうです。詳しくは病院でお聞きください。
- ◆ 予防法・・・1)飛沫感染対策としての咳エチケット、2)外出後の手洗い等、3)適度な湿度の保持と換気、4)十分な休養とバランスのとれた栄養摂取、5)人混みや繁華街への外出を控える(県感染症センターより)



※ 尚「発熱がある、体がだるい、のどが痛い」等初期症状がありましたら、医師の診察を受け、休養させてあげてください。尚、インフルエンザは学校感染症で、発症の翌日から5日間は出席停止となります。

〈換気タイム〉

かぜ予防には、換気が大切だと言われています。特に寒くなると意識して窓を開けるということが少なくなります。本校では、12月より、20分休みになると「猫のおんがえし」のテーマソング「風になる」の音楽を保健委員会の人が流してくれます。みんな、この音楽が聞こえてくると、「さむー」といいながら窓を開けて換気しています。冬場は暖房器具を使うため、室内の二酸化窒素濃度が増加しやすい傾向があるので、風邪予防だけでなく健康にとってもよいことだといわれています。少し寒いですがおうちでもお勧めします。



☆気持ちをプラスにしよう(4年生)

4年生で「気持ちをプラスにしよう」ということをねらいにし、心の学習をしました。「リフレーミング」と言われ、ある出来事や物事を、今の見方とは違った見方をすることで、気分や感情を変化させ、前向きに考えていく方法です。

コップのジュースをこぼした	(>_<) あー半分しか残ってない
	(^_^) まだ、半分も残っている ・ 氷を入れてふやしたらいい
テストでまちがえた!	(>_<) もうだめだ・・・
	(^_^)失敗は成功のもと ・ 苦手なところがわかった

次に自分のことで気になっていることやお家の人などによくいわれることを友だちとリフレーミングし合いました。そのときに参考にした「リフレーミング辞書」を裏面に載せていますのでご覧下さい。お子さんが、元気のないときやうまくいかなかったときに、プラスになる魔法の言葉でリフレーミングしてあげていただけたらと思います。(^_^)

【子ども達のふり返りから】

- ・友だちにリフレーミングしてもらっていい気持ちになった。 ・見方を変えると自分のことを攻めなくていいと思った。
- ・リフレーミングしてもらってうれしかったし、自分に自信が持てた。 ・気にしていたことが、そういうこともあってもいいんだと思った。
- ・これからも見方を変え、友だちの心もプラスにしていきたいです。 ・今日はいつもより気持ちが軽くなった気がしました。

※「すこやかチェック」にご協力頂き、感謝しています。今回も生活リズムを意識して過ごしてくれている人が多かったです。また、お手伝いも進んでがんばったという人がたくさんいました。今後ともよろしくお願いします。

