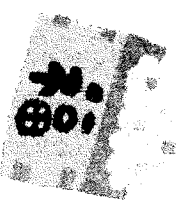




令和5年2月10日(金)
調布市立第一小学校
校長 川島 隆宏
養護教諭 村上 敏子

2月3日は節分でした。節分といえは定番の「鬼は外、福は内!」という掛け声は、悪いもの(鬼)を追いついて、福を呼び込むためといわれています。

人は誰でも「めんどうくさい」「嫌い」「なまけたい」などといった他人に言えないマイナスな気持ちをもっています。それを鬼に例えることもあります。しかし、追い出せる鬼ばかりではありません。心の中で鬼が大きくなっているなと気付いたときは、少し考え方を変えたり、気分転換を試みたりすることで、その鬼が小さくなったり、横にどいてくれたりすることもあります。



苦しい気持ちをなかつたことにしたり、感じないようにしたりするのではなく、また自分を哀れんだり、他の人のせいにするのではなく、少し勇気がいりますが、ありのままの自分を見つめ、自分の気持ちに気付いていくことが大切です。完璧でない自分、ふがいない自分、それでも「まあいいかな。」「自分なりに何とかやっているよね!」と自分のすべてを受け止めるしなやかさとたくましさが自己肯定感につながります。心に福が入り込む場所ができるように、自分の気持ちと上手に付き合っていきたいですね。

参考：小学保健ニュース「悩みや傷つきを成長につなげるために」目白大学 渡辺友香

1月の疾病罹患状況について

【新型コロナウイルス感染症】11名

【その他の疾病】ヘルパングーナ・胃腸炎

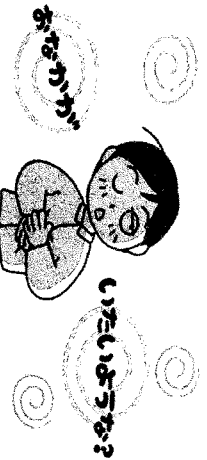
1月は、腹痛や体調不良で欠席する児童も多かったです。インフルエンザが都内でも流行しています。御家族やお子様に急な発熱があった場合は、受診をお願いいたします。

ネガティブな言葉を禁句にする



ポジティブな言葉をさがしてみよう!

自分のペースで

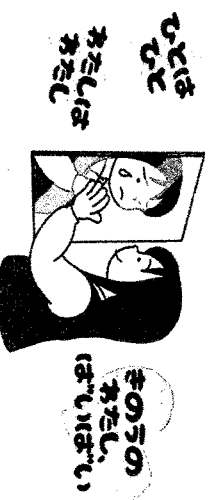


『ちゃんとなく...』でも、ひと休み♪

メンタル
トレーニング

軽くなるかも!
そのストレス、

他人と比べない



昨日の自分と勝負しよう!

誰かの役に立ってみる



ありがとうと言われたい♪

寒さに負けず

正しい

姿勢

と

歩き方

姿勢のチェックポイント

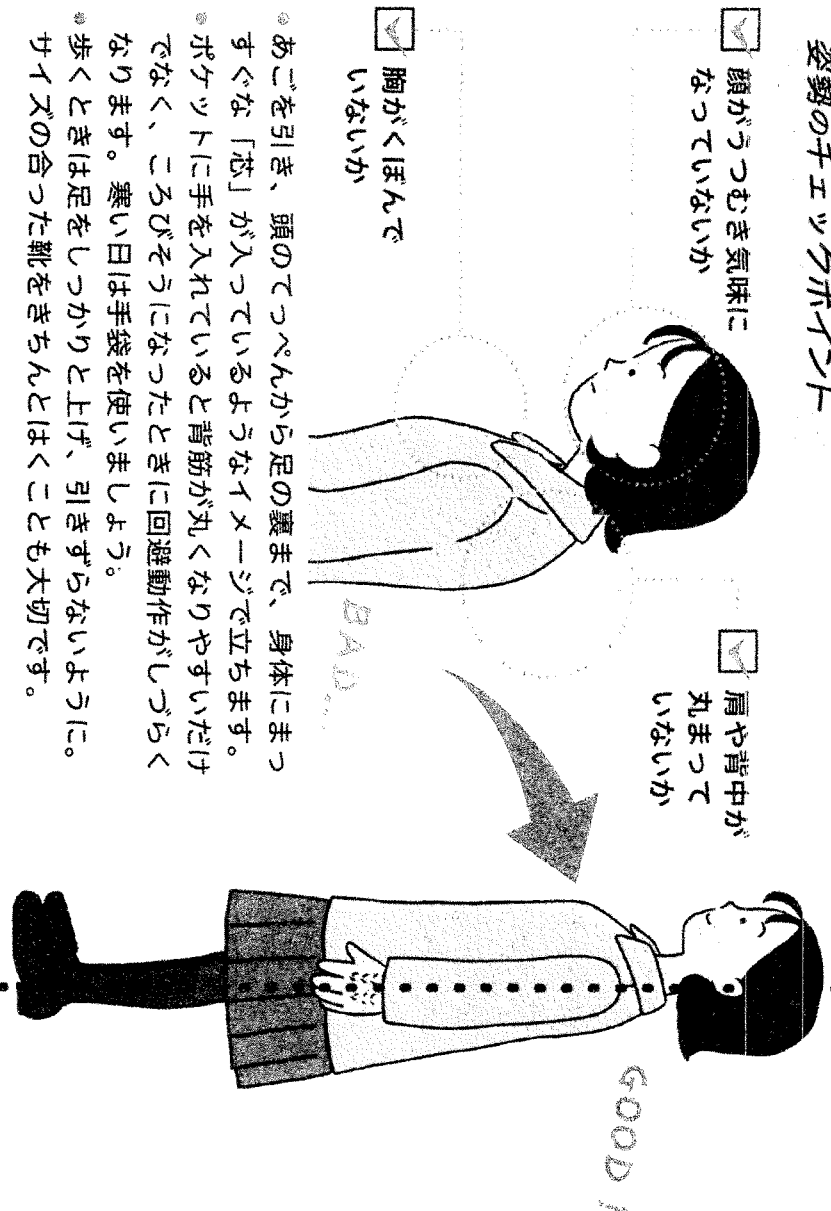
☑ 顔がうつむき気味になっていないか

☑ 肩や背中が丸まっていないか

☑ 胸がくぼんでいないか

- あごを引き、頭のてっぺんから足の裏まで、身体にまっすぐな「芯」が入っているようなイメージで立ちます。
- ポケットに手を入れていると背筋が丸くなりやすいため、なるべく、ころびそうになったときに回避動作がしづらくなります。寒い日は手袋を使いましょう。
- 歩くときは足をしっかりと上げ、引きずらないように。サイズの合った靴をきちんとはくことも大切です。

他の人に見てもらったり、鏡に自分の身体を映したりして、ときどきチェックしましょう。



アレルギーを知るうへアレルギー教室のお知らせ～

2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日は「アレルギー週間」です。アレルギーの一種である杉やヒノキ的花粉症はこれからピークを迎えます。花粉症対策と体調管理の両輪でしっかり対応していきましよう。

東京都では毎年都民向けにアレルギー講座を行っています。今年のテーマは「食物アレルギーと喘息」です。御興味がある方は是非、御視聴ください。

アレルギー情報 navi

令和5年2月1日(水)から令和5年2月28日(火)まで

●期間中、下記サイトにて講義の動画を配信します。

① 東京都アレルギー情報navi
<https://www.tokushinoken.metro.tokyo.lg.jp/allergy/effort/lecture.html>

② 東京都公式動画チャンネル
<https://tokyodougai.jp/>



視聴無料・申込み不要

*ご視聴に係る通信料は、ご視聴回数のご負担となります。

東京都公式動画チャンネル



「子供のぜん息・食物アレルギー」



明石 真幸 氏
国際医科大学病院 呼吸器内科・アレルギーセンター 部長



「大人のぜん息・食物アレルギー」



正木 克宣 氏
国際医科大学病院 呼吸器内科・アレルギーセンター 部長

