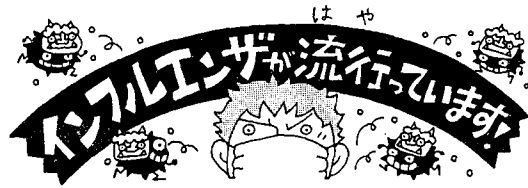


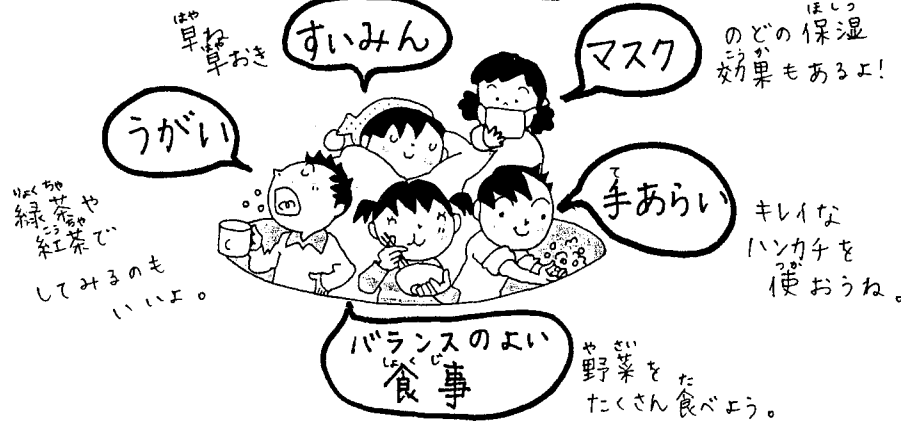
平成19年2月15日
若郷小学校
保健室 NO.10



いよいよ今週末は、閉校式ですね。呼びかけや郷土芸能の練習が続いていますが、若小では全員が主役!! 誰一人とぬけるわけにはいきません。

しかし××× インフルエンザが流行しています。

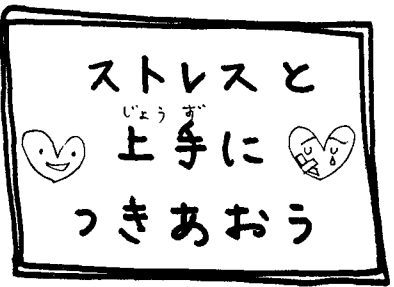
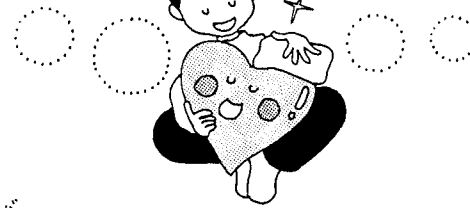
* 予防のための5つの約束 * 覚えていませんか!?



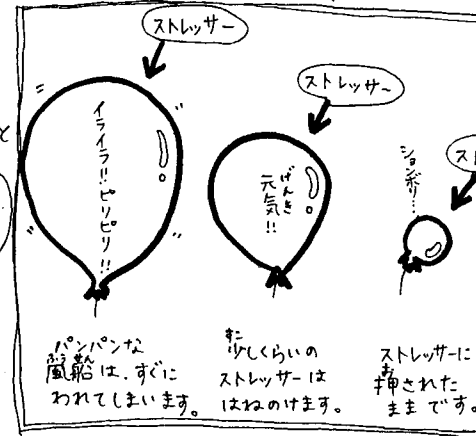
また、少しくらいあたたかいからといっても、夕方になるとぐっと寒くなる日もあります。服の調節には十分気を付けてください。夜にはあたたかいお風呂でからだを温めて早く寝るようにしましょう。

心の
お手入れ

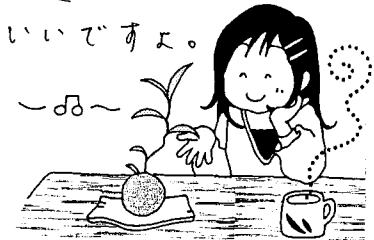
していますか?



12月に、5・6年生を対象に「ストレスとは何か?」という授業をしました。その時に、心の状態を風船で表してみました。



同じ風船(心)でも、ストレス(ストレスの原因)に対処できなくなってしまう時があります。そんな時は、リラックスを心がけましょう。悩み事を友達や先生に話してみるのもいいですよ。



プラスの言葉をつかおう

私たちのつかう「言葉」には、相手の心に影響をおよぼす大きな力があります。「すてきだね」「上手だね」「がんばってるね」など、「自分が言われるとうれい言葉」をたくさんつかうようにしてください。

そうすると、相手だけでなく、言ったあなたも、あたたかくて幸せな気持ちになれると思いますよ。