

# すこやか



令和8年2月2日(月)  
おやまだしょうがっこう  
大山田小学校 ほけんしつ

空気の乾燥で湿度が低くなり、風邪やインフルエンザの流行が続いています。伊賀市でも、風邪やインフルエンザが急増しており、本校でもお休みする子が増えてきました。しっかり予防し、規則正しい生活リズムで過ごしましょう。

続けよう!!

## 感染症対策を



おうちのかたへ

## インフルエンザが流行しています!!

感染症にならないためには、ウイルスを体に入れないことが大事です。基本的な予防は、手洗い・うがいです。外から帰ったときや食事の前など、必ず手洗い・うがいをするように、ご家庭でも声かけをお願いします。また、睡眠が不足すると体の免疫力が下がり、ウイルスが侵入しやすくなります。免疫力を高め、ウイルスから体を守るために、早く寝ることの声かけをお願いします。

### 水筒を持たせてください!!

冬も水分補給がとても大切です。冬の空気は乾燥し、自然に体内から水分がなくなります。また、汗をかきにくく、喉の渇きも感じにくいので、水分補給を忘れがちになります。保健室に体調不良で来室する児童のなかで、水筒を持ってきていないため、朝から全く水分補給をしていない人もいます。

おうちから水筒を持たせていただくよう、ご協力をお願いします。



かんが ことば  
♥考えよう 言葉のコミュニケーション♥

自分のしたことをほめられたり、しんどいときに共感してもらえると、嬉しかったり、少し楽になったりします。逆にけなされ、冷やかなことを言われると、腹が立ったり、落ち込んだりしますね。

「自分がこう言ったら、相手はどう思うかな?」と、少し立ち止まって相手のことを考えながら、自分から発する言葉を整える。そんなことを心がけていくことができるといいですね。

とも  
友だちにこんなことをしていませんか?

- 自分の考えを押しつける
- がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても  
心は傷ついているかもしれません。



とも たいせつ  
友だちを大切に作るヒント

- ♥ 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- ♥ いつでも感謝の気持ちを伝える

じゅぎょう  
授業でわからなかったところを  
とも おし  
友だちが教えてくれた



お こ  
落ち込んでいるとき、  
とも はなし き  
友だちが話を聞いてくれた



じゅぎょう はっぴょうまえ きんちよう  
授業の発表前で緊張しているとき、  
とも あか せなか お  
友だちが明るく背中を押してくれた



✿学校には、お話を聞いて悩みや不安へのアドバイスをしてくれるスクールカウンセラーの先生がいます。お話をしてみたい人は担任の先生か保健室の先生に声をかけてくださいね✿

★スクールカウンセラー 宮川 裕基 先生 来校予定日★

2月2日(月) 9時15分~12時15分 / 2月10日(火) 9時15分~12時15分

2月16日(月) 9時15分~12時15分 / 2月24日(火) 9時15分~12時15分