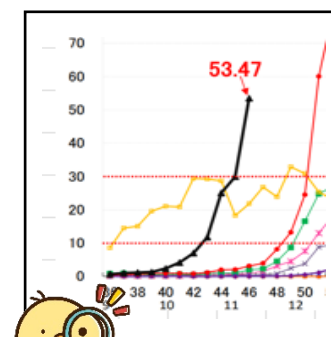
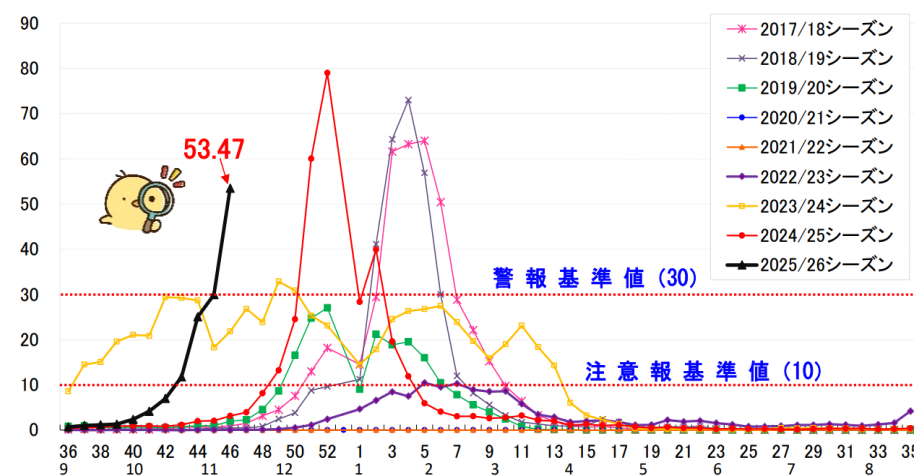


今年も残すところあとわずか。皆さんにとって今年はどうだったか？よかったこと、悪かったこと
どちらも皆さんの成長につながっているはず。この一年を振り返り、やり残したことを済ませて、気持ちよ
く新年を迎えられるようにしましょう。

インフルエンザ警報が発令されています。基本の対策の徹底を！！

【 県内におけるインフルエンザ患者報告数 】



※ 県ホームページより引用

10月末より、本校でもインフルエンザに罹った児童が増え、学級閉鎖を行いました。市内でもかなりの学校で
依然インフルエンザが流行している状況です。上のグラフは県内全体のインフルエンザ患者数のグラフです。黒
色の線が今年のグラフです。例年より早い時期にインフルエンザの人が増えていることがわかります。

免疫力チェック！



守ってくれます。自分の免疫力が
高いかチェックしてみましょう。

風邪に負けないカラダをつくろう

規則正しい生
活は免疫力を高
め、感染症から
守ってくれます。自分の免疫力が
高いかチェックしてみましょう。

- ☐ ストレスを感じている
- ☐ あまり運動をしない
- ☐ 体温が36.5度以下
- ☐ 最近あまり笑っていない
- ☐ 入浴はシャワーのみ

- ☐ 食欲がない
- ☐ 野菜をあまり食べない
- ☐ 寝不足が続いている
- ☐ 風邪を引きやすい
- ☐ あまり外出したくない

0～2歳

普段から健康を意識できていま
すね。チェックがついた項目を直
せるとなお良いでしょう！

3～6歳

免疫を保つための生活習慣が乱
れてきています。チェックがつい
た項目を改善しましょう。

7～10歳

生活習慣が乱れています。取り
組みやすい項目から改善してい
きましょう。

さむーい季節 事故やケガを予防するために



道路に氷や雪があると滑りやす
いので、足元に注意して歩こう。



ポケットに手を入れて歩くと転ん
だとき大ケガのもと。手袋しよう。



体が硬いときの急な運動はケ
ガのもと。準備運動を入念に。

寒いけど…

外遊びもオススメ！！

体にいいことがたくさんあります。

- 体力がついて、病気にかかりにくくなる
- 体の動かし方がわかるようになり、ケガをしにくい
- 夜、しっかり眠れる
- 肥満や生活習慣病の予防になる
- 体を動かすことで、ストレス発散になる

※毎週火曜・木曜の昼休みに体育委員会による縄跳び教室が行われています。

皆さん、ぜひ参加してみませんか？

そのひと言、 千ヶ利と刺さって いませんか？



伝え方ひとつで相手の気持ちは変わ
ります。相手を傷つける「ちくちく
言葉」ではなく、相手を思いやった
「ふわふわ言葉」を使いませんか。
言いかえた言葉を探して線で結んで
みてください。

うるさい！

なんで
できないの？

やめて！

どいて

こうしてくれると
うれしいな

ちょっと
通してくれる？

どうしたら
できるかな？

小さい声に
してほしいな

とてつもない言葉の交換

お友達と交換した言葉のカードを、教室の壁に貼ってください。