

ほけんだより2が

H.29.2.3
瀬戸市立下品野小中学校

ほけんしつ

寒い冬だからこそ！
下着が大切です。

肌に直接ふれる服は
下着にしましょう。
汗やよごれをすいとるだけ
でなく、あたためてく
れます。



こんにちは。寒い朝がつづいていますね。

おふとんの中のこころよさを一番感じる季節です。ずっとおふとんの中で
ぬくぬくしたい...。そんな気持ちになりますが、ちゃんと心をひきしめ
て、朝から活動すると、心も体もあたたまりますよ。

上手にきもちをコントロール④

気持ちをすずめて、おちつくためには...

深呼吸をくり返す

数々をかぞえる

じゅ文をとねえる

その場からはなれる



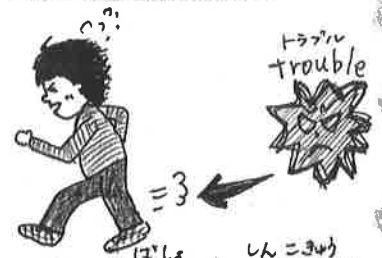
★鼻からすて、口から
息をはくようにする。



★まずは1から
数えてみよう。(すぐに
数え終わる前に)



★「だいたい」や
「気にしない」などを
じゅ文の中にとねえてみよう。



★はなれた場所(ばしょ)で、深呼吸な
どをするのもよいです。

おちついたら

おちついた時の自分の気持ちを
伝えよう。



バカって言われて
すごくいやだったよ。

仲間(ななか)にいてくれなくて
すごくきずついたよ。

これからどうしてほしいか、
も伝えよう。

これからは、もう
言わないでね

〇〇するのは
やめてほしいな



あいて
相手にいえないときは...

- ・ノートにかく
- ・ともだちに話す
- ・先生や家族に話す

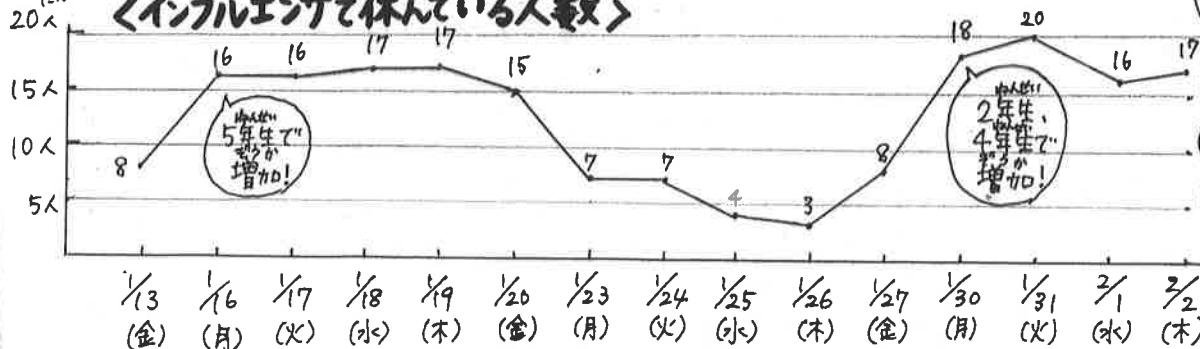
スクールカウンセラーさんや
(ほけんしつに)話(はな)しに
きてもいいです。



下小インフルエンザ News

瀬戸市内では、学級閉鎖もふえてきています。品野中学校でも学級閉鎖になつたようですが、
下小はなんとかもちこたえています。この調子で、学級閉鎖なしを目指して、インフルエンザを予防しよう！

＜インフルエンザで休んでいる人数＞



うつらないため、
うつさないために
手洗い、マスク、
空気の入れかえを
しよう！

