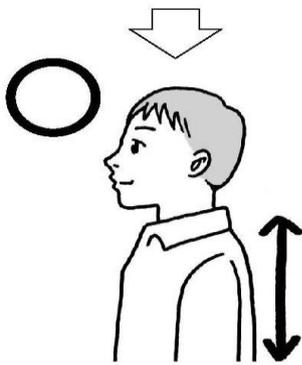
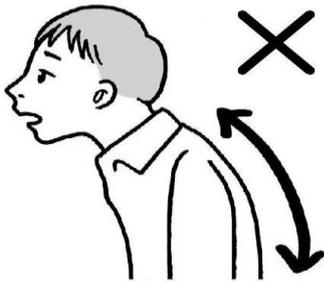


注意！！

冬に多いゴリラ姿勢

背筋を伸ばしてスッキリさわやか

姿勢をよくする
ポイント頭の中心が糸で上に
引っぱられているような
感覚をもつこと！

姿勢は、人の健康状態を表すだけでなく、人柄や人格の指標ともいわれています。

寒くなってくると、ポケットに手を突っ込んで、背中を丸めるようにして歩いている人をよく見かけます。寒さに負けずに、顔を上げ背筋を伸ばすようにしましょう。そうすると、不思議と心もシャキンとしてきますよ！

校内では、ほおづえをついたり、背もたれに寄りかかって学習したり、机と目の距離がくっついたりという姿をよく目にします。また、はじめは正しい姿勢でも、すぐからだぐにゃぐにゃになるなどの不良姿勢が目立っています。

よい姿勢を保つには…

- ①腹筋、背筋の強化に努める。
- ②生活環境の整備に努める。
- ③自分で姿勢を正す習慣を身につける。
- ④自分で時々全身の姿をチェックする。



きれいな空気は学力アップ！？

空気中には目に見えない多数の汚染物質が混じっています。外気と比較すると2～5倍ほど汚れているとか。換気しないと空気は汚れ、能率の低下や体調不良を引き起こすことも。

体の中で酸素の消費が最も多いのが脳。学習効率を上げたければ、きれいな酸素を教室内に取り込みたいですね。



話してみよう！坂本スクールカウンセラー来校日

11月19日

11月26日

12月10日

12月17日

保護者の皆様へ

新型コロナウイルス感染症の報告数が減っており、ほっとしたいところですが、これからインフルエンザや胃腸炎などの感染症の流行も気になるところです。

先日、栃木県県東健康福祉センター感染症担当の方よりお話を伺いました。どの感染症も予防対策は同様、下の7項目の徹底が自分や家族の健康を守ることにつながるそうです。今一度、ご家族でご確認ください。

今冬の感染防止対策 7つの基本

- ① 身体的距離の確保
- ② マスクの着用・咳エチケット
- ③ 手洗い
- ④ 換気と加湿
- ⑤ 3密の回避
- ⑥ 適切な運動や食事
- ⑦ 健康チェック

【重要】集団生活の場を守る健康観察

感染症は罹患することに加えて、感染が広まることで多くの人の健康が損なわれ、集団生活に支障を来します。感染が広がらないようにするためには、朝の検温・健康観察と早期の対応が要となります。体調が悪い場合は無理して登校することがないようにしてください。学校生活の場が守られるよう保護者の皆様のご協力をお願いします。

保護者の方の相談も受け付けています

坂本直美スクールカウンセラーの来校日は表面のとおりです。相談が重なってしまわないように係の養護教諭(高津)が時間の調整をさせていただいています。時間は原則として午前9時から午後5時30分までです。お子様のことで心配や困りごとなどご相談ください。相談の内容については秘密を守ります。

相談の方法

- ・係に電話で予約する(係 高津 68-0104)
- ・担任に連絡する

※ 来校日に直接いらしても相談が入ってしまっている場合には対応しかねますのでご注意ください

こどもの心 本音を語らせる

小さい頃は願いや要求が通らないときは、泣いたり、わめいたり何とかして思いを伝えようとします。社会性を身に付けて、周りの人や環境に折り合いを付けられるようになると泣いたりわめいたりすることがなくなります。その代わりに言葉で伝えたり時期をずらしてみたり何らかの策をとるようになります。ただ、何度も何度も願いや要求を受けとめてもらえなと思いを伝えようとしなくなってきます。物やお金の願いや要求にその都度応える必要はないと思いますが、その時の気持ちや思いを受け止めてあげることは必要だと思います。「うちの子はいい子」「おとなしい子」「もの言わない子」心固まって言えなくなっている、おとなしくなっている、いい子になっている、そんなことはありませんか？お父さん、お母さんの技でお子さんに本音を語らせてみては。

