



あたらしい年がはじまりました。今年(ことし)はどんな年になるか、ドキドキワクワクしますね。今年も知念小学校のみなさんが、元気に過ごすことができますように。寒い冬もみんなで元気に乗り越えていきましょう。本年もよろしくお願いします。

インフルエンザが流行しています

年(とし)をあけた後も、県内(けんない)では引き続きインフルエンザ注意報(ちゅういほう)が発令(はつれい)中です。本校(ほんこう)では、インフルエンザBが流行(りゅうこう)しています。インフルエンザAは、昨年(さくねん)のスポーツ祭前後(すぽーつさいぜんご)に流行(りゅうこう)しましたが、Bは流行(りゅうこう)していないため、どの学年(がくねん)でも流行(りゅうこう)する可能性があります。朝(あさ)、お子さん(こ)の様子(ようす)を見ていただき、体調(たいちょう)が悪(わる)そうな場合には、検温(けんおん)等(こ)でお子さん(こ)の健康観察(けんこうかんさつ)を行(おこな)ってから登校(とうこう)するようお願い(ねが)します。



Q1

爪(つめ)は長く伸びてから切(き)ったほうがよい。
○か×か、どっち？

A1

×

爪(つめ)は、長(なが)くなると(手(て)のひらの側(がわ)から見たとき、指(ゆび)より爪(つめ)が出ていると)割(わ)れやすくなります。また、まわりの人(ひと)を傷(きず)つけてしまう恐れ(おそ)れもあります。爪(つめ)と指(ゆび)の高(たか)さがそろるように、爪(つめ)を切(き)りましょう。



Q2

手(て)の爪(つめ)を切(き)るのは、1か月(げつ)に1回(かい)ぐらいがよい。
○か×か、どっち？

A2

×

子ども(こ)の爪(つめ)は、大人(おとな)よりもはやく伸び(のび)ます。1週間(しゅうかん)に1回(かい)ぐらいは、爪(つめ)の様子(ようす)を見て、伸び(のび)ていたら切(き)りましょう。



Q3

健康(けんこう)な爪(つめ)の色(いろ)は、うすいピンク色(いろ)である。
○か×か、どっち？

A3

○

爪(つめ)の色(いろ)が、白(しろ)い・黄(き)黄色(いろ)い・青(あお)むらさき色(いろ)などの場合(ばい)は、何(なん)かの病(びょう)気(き)にかかっているのかもしれませ(ひょういん)ん。病院(びょういん)でみてもらいま(し)しょう。



怒(いか)りをコントロールしよう

イライラして、大きな声(こえ)を出(だ)したり、物(もの)にあたったりしたことはありませんか？「怒(いか)り」の感情(かんじょう)は、コントロールすることができます。たとえば、「6秒(びよう)ルール」。怒(いか)りを感じ(かん)じてから6秒(びよう)経(た)つと、怒(いか)りのピーク(すこ)をやり過(す)ごすことができ、少(すこ)し冷静(れいせい)になれるそうです。心(こころ)の中で、「1, 2, 3...」と6まで数(かぞ)えてみましょう。そのほかに、いったん、その場所(ばしょ)を離(はな)れる、ノートや紙(かみ)になぐり書(か)きする、泣(な)く、全速(ぜんそく)力(りき)で走(はし)るなども、気持(きも)ちを落(お)ち着(つ)かせる方法(ほうほう)にあります。自分(じぶん)なりの方法(ほうほう)で、怒(いか)りを上手(じょうず)にコントロールしてみましょう。

1. 2. 3. 4. 5. 6

