

あたら とし はじ ことし とし とき とき わくわく ことし ちねんしょうがっこう
新しい年が始まりました。今年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
もよろしくお願ひします。

インフルエンザが流行しています

とし あと けんない ひ つづ ちゅういっぽう はついいちゅう ほんこう
年をあけた後も、県内では引き続きインフルエンザ注意報が発令中です。本校では、インフルエンザ B
りゅうこう さくねん す ぱ 一 つ さいぜんご りゅうこう りゅうこう
が流行しています。インフルエンザ A は、昨年のスポーツ祭前後に流行ましたが、B は流行していない
ため、どの学年でも流行する可能性があります。朝、お子さんの様子を見ていただき、体調が悪そうな
がくねん りゅうこう かのうせい あさ こ ようす み たいちょう わる
ばい けんおん こ けんこうかんさつ おこな とうこう ねが
場合には、検温等でお子さんの健康観察を行ってから登校するようお願いします。

爪の健康 OX ケイス

Q1

爪は長く伸びてから切ったほうがよい。
○か×か、どっち？

A1

爪は、長くなると（手のひらの側から見たとき、指より爪が出ていると）割れやすくなります。また、まわりの人を傷つけてしまう恐れもあります。爪と指の高さがそろいうように、爪を切りましょう。



Q2

手の爪を切るのは、1か月に1回ぐらいがよい。
○か×か、どっち？

A2

子どもの爪は、大人よりもはやく伸びます。1週間に1回ぐらいは、爪の様子を見て、伸びたら切りましょう。



Q3

健康な爪の色は、うすいピンク色である。
○か×か、どっち？

A3

爪の色が、白い・黄色い・青むらさき色などの場合は、何かの病気にかかっているのかもしれません。病院でみてもらいましょう。



いか 怒りをコントロールしよう

おお こえ だ
イライラして、大きな声を出した
り、物にあたったりしたことはあり
ませんか？「怒り」の感情は、コン
トロールすることができます。たと
えば、「6秒ルール」。怒りを感じ
てから6秒経つと、怒りのピーク
をやり過ごすことができ、少し
れいせい す すこ こころ なか
冷静になれるそうです。心の中
で、「1, 2, 3…」と6まで数えて
みましょう。そのほかに、いったん、
ぱしょ はな かみ
その場所を離れる、ノートや紙に
なぐり書きする、泣く、全速力で走
るなども、気持ちを落ち着かせる
ほうほう じぶん ほうほう
方法にあります。自分なりの方法
で、怒りを上手にコントロールして
みましょう。

1. 2. 3. 4. 5. 6

