



すこやかスクール



岡崎市立福岡小学校保健室

近年、流行が見られなかったインフルエンザの感染者が日に日に増えてきています。皆さんは寒さやウイルスに負けず、元気に過ごせているでしょうか。この厳しい寒さを乗り越えれば、春の訪れまであと少し。暖かい服装と温かい食事とで免疫力を高め、元気に春を迎えましょう。



今月のすこやかめあて



自分の気持ちを言葉で伝えよう！

1 気持ちを上手に伝える方法

もし友達に貸した本が汚されたまま返されてしまったら...

あなたならどうする？どのタイプ？

ジャイアンタイプ

自分の気持ちだけを伝えてしまい、相手の気持ちは無視するタイプ



汚しやがって！
ふざけるな！

のび太くんタイプ

相手の気持ちはばかりを考え、自分の気持ちは伝えられないタイプ



ひどいなあ...
本当は謝ってほしいけど...

しずかちゃんタイプ

相手の気持ちも考えた上で、自分の気持ちもきちんと伝えられるタイプ



大切にしていたから悲しいな。汚れてしまったのはしょうがないけど謝ってほしいんだ。

3つのタイプのうち、一番望ましいのはしずかちゃんタイプです！

「I(わたし)メッセージ」で上手に気持ちを伝えよう

「あなた」が主語の「You」メッセージではなく、「わたし」を主語にした「I」メッセージで話すと相手を責めずに自分の気持ちやお願いを伝えられます。

You(あなた)メッセージ

I(わたし)メッセージ

うるさい！静かにして！



もう少し、静かにしてもらえると嬉しいな

なんで手伝ってくれないの！



自分で考えて書いてみよう。

2 振り返りコーナー —自分の気持ちを言葉で伝えられているかな?—

<p>①「You(あなた)メッセージ」ではなく、「I(わたし)メッセージ」で伝えている。</p> <p>勝手に順番を抜かさなさい!</p> <p>私が先に並んでいたから後ろに並んでくれるとうれしいな</p>	<p>②相手のいいところを具体的に伝えている。</p> <p>〇〇さん、すてきだね。</p> <p>いつもみんなに笑顔で「おはよう」って挨拶していてすてきだね</p>	<p>③断るときは、きちんと理由を伝えている。</p> <p>先に〇〇さんと約束をしているから、今日は一緒に遊ばないの。また遊ぼうね。</p>
<p>④ 1日3個以上の「ありがとう」を見つけて言葉で伝えている。</p> <p>ありがとう!</p> <p>言われてうれしい言葉 第1位「ありがとう」</p>	<p>⑤自分が悪かったと思ったら素直に「ごめんなさい」と伝えている。</p> <p>ごめんなさい。</p>	<p>⑥イライラしたときはゆっくりと深呼吸をしている。</p> <p>深呼吸で気持ちを落ち着かせてから話をするようにしましょう。</p>

1~3年生は、気持ちを言葉で伝えるために特に心がけたいことを①~⑥の中から、1つ選んで、「すこやかカード」に番号を書きましょう。1か月間、選んだめあてを意識して過ごしましょう!

新型コロナウイルスだけじゃない! インフルエンザにも要注意!

<p>1 インフルエンザの症状</p> <p>38℃以上の発熱</p> <p>筋肉痛</p> <p>関節痛</p> <p>強い寒気</p> <p>咳・鼻水</p>	<p>2 感染経路</p> <p>飛沫感染</p> <p>接触感染</p>
<p>3 感染予防</p> <p>石けんを使った手洗い</p> <p>マスク</p> <p>換気</p> <p>インフルエンザの感染予防も新型コロナウイルスと一緒にです。水が冷たい季節ですが、手洗いはとても効果があるので、石けんを使ってしっかりと洗いましょう!</p>	

おうちの方へ

インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合	発症/発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	※まだ発症後5日を経過していないため登校できない	登校可能	
出席停止期間	→						→	
発症後4日目に解熱した場合	発症/発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能
出席停止期間	→							→

インフルエンザと診断された場合、「インフルエンザ経過報告書」の提出が必要となります。受診された医療機関又は学校から「インフルエンザ経過報告書」の用紙を受け取り、必要事項を記載してください。記載した用紙は登校を再開する日に担任へ提出してください。