



あけましておめでとうございます。冬休みはイベントが盛りだくさんであつという間でしたね。新しい年が始まります。乱れた生活リズムを切り替えて、元気に過ごしたいですね。今年もよろしくお願いします。

① アンガーマネジメントできていますか？

12月5日(木)に人権講話がありました。内容はアンガーマネジメントでしたね。みなさん自分の怒りの感情をコントロールできていますか？怒りの感情を和らげる方法をおさらいします。

- ① 6秒数える。
- ② 深呼吸をする。
- ③ 落ち着く言葉を唱える。



1・2・3・4・5・6...

カッとなったとき、感情のままに行動するのではなく、一步踏みとどまって冷静に判断できるといいですね。

② インフルエンザが流行中です！

下記のような症状があり、インフルエンザかも...?と思ったら、必ず受診してください。インフルエンザは、**出席停止**です。インフルエンザと診断されたら、学校に連絡をしてください。無理をして学校に来てはいけません。身体が元気でないと、勉強も運動もはかどりません。自分の健康を第一に、周りの人にもうつさないように心配りができると良いですね。

インフルエンザの症状

- ① 高い熱
- ② 関節などの痛み
- ③ 全身のだるさ など



12月9日(月)に行った空気の検査で、教室のCO²濃度が基準値を超えかけてしまいました。
体調不良の原因になってしまうため、十分に換気をしてください！

換気で元気

閉めきった部屋は...

ごはんや汗のにおい

二酸化炭素

ウイルスや細菌

などがこもったまま



だから、換気！

- ・休み時間になったら5~10分換気する
- ・空気の通り道ができるよう、窓を2個以上開ける

