



R 7.1 1.1 8 大府市立神田小学校

がつ ほけんもくひょう
11月の保健目標

さむ ま からだ
寒さに負けない体をつくろう

木々が紅葉し、秋の訪れを感じる時期になりました。今年は暑い時期が長かったからか、急に秋がやってきました。過ごしやすい秋が長く続くといいのですが、これから寒い冬へと季節が変わっていきます。寒い冬も元気に過ごせるように、晴れている日は、外で体を動かしましょう。



●第1回学校保健委員会がありました●

ひとり いっしょ よ
おうちの人と一緒に読んでね。

11月11日（火）に学校スクールカウンセラー 松井 明子先生をお迎えして「ストレスと上手につきあおう！」をテーマに学校保健委員会を行いました。先生のお話を聞くまでは、「ストレス」という言葉を聞いたことはあっても、どのようなことで起こるのかや、どのように切り抜けばよいのかがわからない人がたくさんいました。でも、実際に起りがちなケースを基にみんなで考え、先生からのアドバイスを聞いて、ストレスへの理解が深りました。



人によ
って、い
いと思
う解
決方
法は
違
うん
だね。



ストレッサー（できごと）にうまく対応するための4つのポイント
①自分の気持ち ②相手の気持ち
③他にいやなことが起きないか
④本当に実行できるか
を考えてみよう！

児童の感想

<5年生>

- 今まででは、ストレスがたまつてもたいしょ法がわからず、やつあたりとかしてしまったけど、これからは人に迷わくをかけずにかいけつしたい。
- 行動を変えたり、リラックス体をしたりすると心が落ち着くんだなと思いました。

<6年生>

- 今日の授業でストレスと上手に付き合う方法がよくわかりました。ストレスにはストレッサーとストレス反応というものがあって、心と体はつながっているということを初めて知りました。一人で解決できないことは、相談できる人に相談し、一人でなやまないことが大切なんだと思いました。

●かけ足運動がはじまりました●

がつ にち あしうんどう はじ だいほうか
1 1月 17日からかけ足運動が始まりました。大放課
がくねん おこな じぶん たいちよう たいりょく あ
に 2学年ずつ行います。自分の体調や体力に合わせ
むり もくひょう た うえ ねば づよ はし
て無理のない目標を立てた上で、粘り強く走ること
ふゆ さむ ま たいりょく み つ
で、冬の寒さに負けない体力が身に付きます。みんな
さむ ま からだ
で寒さに負けない体をつくりましょう。



おうちの方へ

●季節性インフルエンザ等学校感染症に感染した場合は・・・●

市内では、季節性インフルエンザで学級閉鎖している学校がすでにあります。学校感染症に感染した場合は、決められた日数または医師に指示された期間をお休みしてください。

季節性インフルエンザに感染した場合は、出席停止となります。治癒し、登校する際に、治療報告書等の提出は必要ありません。ただし、体調がよいように感じても、他の児童への感染拡大を防ぐため、決められた日数はお休みしてください。集団感染を防ぐために、ご理解ご協力よろしくお願いします。

なお、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）、水痘（みずぼうそう）などの学校感染症については、登校する際、医師が記入した「感染症治療証明書」が必要です。

感染症の種類によって、報告書の提出が必須である場合と必ずしも必須でない場合があります。お手数ですが、病気で欠席する場合は、欠席理由も詳しくお知らせください。

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。