



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

き ぎ こうよう あき おとず かん じ き
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
あつ じ き なが きゅう あき かん
暑い時期が長かったからか、急に秋がやってきた感じがします。
す なが つづ さむ ふゆ
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
きせつ か さむ ふゆ げんき す
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（からだ）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 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ればよいのかがわからない人がたくさんいました。でも、実際に起こ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まりました。



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>

- ・今までは、ストレスがたまっ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だけ、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、リラックス体そう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るって、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。






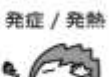






11月17日からかけ足運動が始まりました。大放課
に2学年ずつ行います。自分の体調や体力に合わせて
無理のない目標を立てた上で、粘り強く走ること
で、冬の寒さに負けない体力が身に付きます。みんな
で寒さに負けない体をつくりましょう。



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。

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。

**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 |  | | | | | | | |