



R5. 2
大虫小学校

★ストレスをためないために・・・

ストレスはためないこと！ すずんでリラックス

| すっきりした～！ |

ぐっすりじゆうぶん すいみんと十分な睡眠

| こちいい～！ |

ぬるめの湯船につかる

| たのし～！ |

趣味の時間を大切に

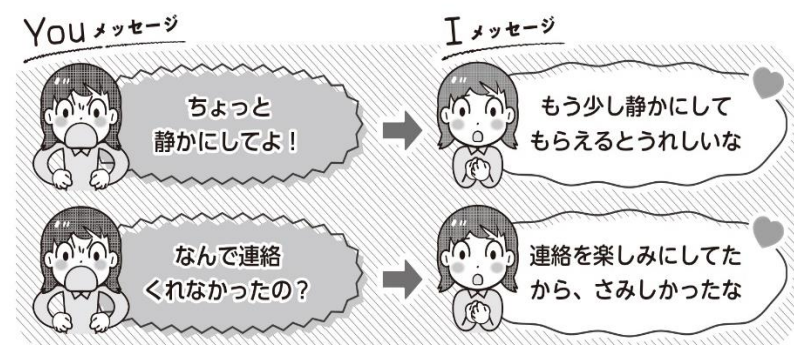
| おいし～！ |

ときには自分にご褒美

これじかんをしている時間が好き！ これかならをすれば必ずリラックスできるなにかをみつけておこう！

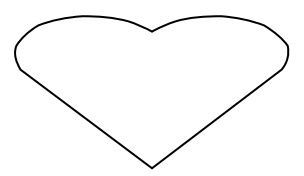
★気持ちを手きもに上手じょうずに伝えよう！

「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”で話せば、相手あいてをせめずに自分じぶんの気持ちやお願いねがを伝えられますよ。たくさん使つかって練習れんしゅうしてみよう。



「わたしは～」に
言いかえてみよう！

「ごめん」で
言ってよ！



★インフルエンザが流行りゅうこうちゆう中です！

再度、手洗てあらいがいなどの感染かんせん症対策しょうたいさくを強化きょうかしましょう。
発熱はつねつなどで少しすこでも体調たいちようがすぐれない場合は、登校とうこうを控えていただくよう
願ねがいします。
検査けんさをしてインフルエンザと診断しんだんされた場合は、学校がっこうへお知らせしください。

【インフルエンザ待機期間】

インフルエンザにかかったら	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
登校 できません	発症	発症	解熱	1日目	2日目	2日目	登校OK	
小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。	発症	発症	解熱	1日目	2日目	2日目	登校OK	
	発症	発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK

★まちがいさがしコーナー まちがいは7つです



こたえこたを知しりたい
ひとひとは、保健室ほけんしつにも
あるあるので、見みに
来きてね。

