

# ほけんだより

大阪市立菅北小学校  
令和8(2026)年1月号

## 運動不足

になつていませんか？



先週から気温が下がり、寒い日が続いています。「寒いから遊びたくないなあ」「暖かい部屋でゴロゴロしていたいなあ」と思つていませんか?体を動かすことは、みなさんの体にとってよいことがたくさんあります。運動をすると、血液の流れがよくなり、体のすみずみまで酸素や栄養が届くので元気いっぱいになり、病気とたかう力(免疫力)も高まります。また、筋肉がきたえられたり、夜もぐっすり眠れたりします。

運動は、心の健康にも役立ちます。適度に体を動かすと、気分がスッキリするからです。また、太陽の光を浴びることで、脳からホルモンが分泌され、気持ちを落ち着かせ、イライラを抑えることができます。

おすすめの運動は、縄跳び、おにごっこ、ストレッチなどです。休み時間や放課後は外へ出て遊ぶようにしましょう。

インフルエンザや  
新型コロナウイルス  
感染症にかかったら  
出席停止です!

先週から、発熱やインフルエンザに感染し、欠席する人が少しずつ増えてきています。急に高い熱が出たり、喉が痛くなったりしたら、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかったのかも?

早めに病院に行くようにしましょう。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症と診断された場合は出席停止になります。

### インフルエンザの場合

例：

3日目に解熱した場合、  
4日目に解熱した場合

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合	発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合	発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	

### 新型コロナの場合

例：

4日目に症状が軽快した場合、  
5日目に症状が軽快した場合

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合	有症状		症状軽快	軽快後1日目	登校OK		
5日目に症状が軽快した場合	有症状		症状軽快	軽快後1日目	登校OK		

# いか 「怒り」をコントロールしよう



イライラがおさまらなくて、大きな声を出したり、ものを乱暴に扱ったりしたことはありませんか？誰でもイライラしたり、怒ったりすることはあります、それをそのまま周りにぶつけるのはよくありません。

1 2 3…6

実は、「怒り」の感情は、コントロールすることができます。たとえば、「6秒ルール」。怒りを感じてから6秒間たつと、怒りの感情のピークをやり過ごすことができ、少し冷静になれるそうです。心の中で「1, 2, 3…」と6まで数えてみましょう。



また、その場をいったん離れる、全速力で走る、泣く、ノートや紙に気持ちを書くなど、気持ちを落ち着かせる方法としておすすめです。

自分なりの方法で、上手に「怒り」をコントロールしましょう。

## 「やめて」を上手に伝える方法



友だちに「やめて」というのは、勇気がいりますね。でも、自分の気持ちを上手に伝えたら、相手も意外とすんなり分かってくれるかも!?こんな方法がおすすめです。

- 深呼吸してから言う（いきなり怒ったり、大きな声を出したりしない）。
- 言葉づかいに注意する（～してほしいな」とやさしく言う）。
- クツション言葉を使う（「あのね」や「ねえねえ」などで呼びかける）。
- 誰かに伝えてもらう（相談しやすい人に協力してもらう）。

### ちがいは どこかな？

2つの絵には7つのちがいがあります。  
見つけられるかな？

