

平成31年1月17日

大阪市立今川小学校

保健室

あたら とし はじ ことし
新しい年が始まるときには〇〇〇をがんば
もうひょう き ひと こうつ
ろう！と目標を決めた人もいるはず。今月は
こころ げんき ふ いちねん
知っておくと心に元気パワーを増やすことができる
腦を味方にする目標の決め方を伝えます。

もくひょう 目標をちゃんと決めるこ^きとって大事！の巻

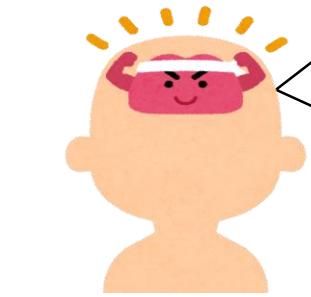


① 私は、12月の学校保健委員会のVTRにててきたみんなの頭の中にいる脳です！

② 脳は、その人が使うことばやおもかんが考えたことや信じたことが脳に影響し、自分の行動に影響を与えます！

③ 言葉は使えば使うほど、その通りになっていく。脳は、空想と現実の区別がつかないので、自分が言った言葉通りの世界を作ろうとするよ！

④ そこで目標を決めるときはちゃんと決めることが大事になってくる。ただし、適当に決めた目標は、脳が協力できないことを知っておいてね。



じぶん自分が決めた目標がじぶんつく自分を作ります！

⑤ のう 脳が協力する言葉目標があるよ。下の表をお家の人と読んでください。

のう きょうりょく もくひょう 脳が協力する目標 じぶん 自分がこうないいなとはっきり言葉でわかる目標…例えば

誰の願い	じぶん 自分の願い 自分が心からワクワクする願いは、脳に届きやすい。	私は、逆上がりができるようになります！ できたことをイメージすると、自分のこころがうれしいワクワクした気持ちになる目標は、脳が決めた目標をかなえることに協力してくれます。
何を思ってどう決める？	★〇〇であることをふくめじぶん みと 自分を認めている。 ★具体的に何をするか がわかる目標	宿題は毎日できているから、ていねいに字を書くようにします！ かなえたい目標をどうすればかなえることができるか具体的なことを目標に入れると脳は協力してくれます。
	テス ^{てん} トでいい点をといたいから授業中、先生の話をしっかり聞く！	かなえたい目標を『いつまでにできるようにする！』と脳に宣言すると、そのためにどうすればできるようになるか脳がしっかり働きだします！
	★いつまでにする せんげん と宣言している目標	にじゅう 二重とびが がつ にち 3月31日までにできるようになる！

のう みかた もくひょう た
脳を味方にする目標を立ててみましょう。そして、やったね！できた！
うれしい！を心の中にたくさん増やして、幸多い一年にしましょう。

がっこう はい
3学期に入りインフルエンザで学校をお休みする人が増えてきました。

きゅう ねつ あ
インフルエンザは急に熱が上がるのが特徴です。登校前にお子様の様子がいつもと違う場合は、必ず体温測定をして健康観察をお願いいたします。

いし しんだん ばあい
インフルエンザと医師に診断された場合は、必ず学校へ連絡をしてください。

へいせいさいご がっこう いまかわしうがっこう
平成最後のこの3学期、今川小学校のみんなが元気に楽しく過ごすことが

かてい きょうりょく ねが
できるようご家庭でのご協力よろしくお願ひいたします。



インフルエンザ

なぜ出席停止なの？

出席停止期間



発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症		解熱			登校OK!		
発症			解熱		登校OK!		
発症				解熱		登校OK!	



「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（3～5日くらい）、そして解熱後2日間くらいです。

「発症した後、⑤日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままで2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。

風邪・インフルエンザ予防大作戦 まだまだ続けていきましょう！

『口がポカンと開いていませんか？』

口がポカンと開いてしまうのは、口呼吸をしている証拠。口呼吸と鼻呼吸にはこんな違いがあります。

くちこきゅう 口呼吸

安静時、口で空気を吸って吐いている



- 口の中が乾いてウイルスや細菌が増える
- 冬の乾燥した冷たい空気がそのままのどや体の中へ…

はなこきゅう 鼻呼吸

安静時、鼻で空気を吸って吐いている



- 鼻毛がウイルスや細菌をブロックする。
- 冬の乾燥した冷たい空気が、鼻のおくで温かく湿った空気に変えられ、ウイルスなどの力を弱める。

口呼吸から鼻呼吸に変えることができるのがあいうべ体操を続けることです。

ベロや口のまわりの筋肉を鍛えて鼻呼吸ができるようにあいうべ体操を続けていきましょう。

あいうべ体操は、お風呂の中でするのがお勧めです。

