



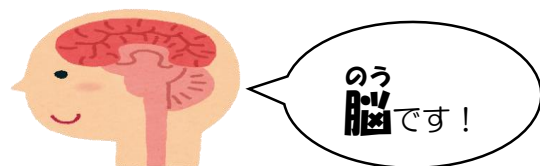
平成31年1月17日  
大阪市立今川小学校  
保健室

あたらしとしはじ  
新しい年が始まると、今年は〇〇〇をがんばろう！と目標を決めた人もいます。今月はしっておくところげんき  
知っておくと心に元気パワーを増やすことができる脳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とって大事！の巻



①  
わたしは、12月の学校保健委員会のVTRに  
でてきたみんなの頭の中にある脳です！



②  
のう 脳は、その人が使うことばや思い  
かんが 考えたことやしん 信じたことがのう 脳に  
えいきょう 影響し、自分のこうどう 行動にえいきょう 影響を与えます！



③  
ことば 言葉は使えば使うほど、  
そのとおりになっていく。  
のう 脳は、くうそう 空想とげんじつ 現実のくわく 区別  
がつかないので、  
じぶん 自分が言った  
ことば 言葉通りのせかい 世界  
をつく 作ろうとするよ！



④  
そこでもくひょう 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、てきとう 適当に決めた  
もくひょう 目標は、のう 脳がきょうりょく 協力  
できないことを知っておいてね。



⑤  
のう 脳がきょうりょく 協力する言葉  
もくひょう 目標があるよ。  
した 下の表を  
うち うちの人とよ 読んで  
ください。



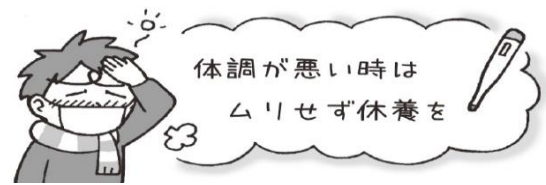
	のう 脳がきょうりょく 協力するもくひょう 目標	じぶん 自分がこうなりたいなとはっきりことば 言葉でわかるもくひょう 目標…たとえば
誰の願い	じぶん 自分の願い じぶん 自分がこのころか 心からワクワクする ねが 願いは、のう 脳に届きやすい。	私は、さかあ 逆上がりができるようになります！ できたことをイメージすると、じぶん 自分のこのころがうれしいワクワク した気持ちになるもくひょう 目標は、のう 脳がきめたもくひょう 目標をかなえることにきょうりょく 協力してくれます。
何を思っでどう決める？	★〇〇であることをふくめ じぶん 自分を認めている。	しゅくだい 宿題はまいにち 毎日できているから、 ていねい に字を書くようにします！
	ぐたいてき ★具体的に何をするか がわかるもくひょう 目標	テストでいい点をとりたいから じゅぎょう 授業中、せんせい 先生の話をしかりき 聞く！ かなえたいもくひょう 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ももくひょう 目標に入るとのう 脳はきょうりょく 協力してくれます。
	★いつまでにする せんげん と宣言しているもくひょう 目標	にじゅう 二重とびが 3月31日までに できるようになる！ かなえたいもくひょう 目標を『いつまでにできるようにする！』とのう 脳にせんげん 宣言すると、 そのためにどうすればできるようになるかのう 脳がしかり 働きだします！

のう 脳を味方にするもくひょう 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！をこころ 心の中にたくさんふ 増やして、さちおお いちねん 幸多い一年にしましょう。





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。  
 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。  
 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。  
 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できるようご家庭でのご協力よろしくお願いいたします。



## 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も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。

## AちゃんとBくん、何がちがう？

昨年、カゼが大流行。Aくんもカゼをひいてしまいました。でも、クラスでなかよしのBくんは、ずっと一緒にいたのにカゼをひいていません。何が違うのかな？

違いは、カゼのもとと戦う力の強さ。カゼのもとが体内に入ってきたとしても、体が戦ってやっつけることができればカゼをひきません。

Bくんが行っていた //

「戦う力」を高める4つのヒント

- ☆早寝早起き ☆1日3食、バランスよく食べる ☆運動や温かい食べ物で体温を上げる ☆ストレスをためない

まねしたら、体の力をレベルアップできるかも！

## 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、鼻のおくです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。

べ口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。

