

ほほえみ

川北町立橋小学校
令和5年11月30日(木)
NO.6

きょう が お 今日で11月も終わりますね。今年も残すところ1か月、やり残したことはありませんか？
せい 寒くてなかなか元気が出ない... という人もいますよ。そんな時は、体育のはじめのように、
ストレッチをしてみましょう！ 体が少しづつあたたかくなり、心もほぐれていきますよ！

あなたには
どちらを
よくつかう？

チクチク言葉 と ふわふわ言葉

「ありがとう♡」などの感謝の言葉や、ほめ言葉でうれしい気持ちになったことはありませんか？
逆に、悪口を言われてきずついたことはありませんか？ 言葉は、大きな力を持っています。

ささいな言葉でも、相手を深くきずつけることもある「チクチク言葉」がある一方で、
相手を元気にさせたり、気分をよくさせたりする「ふわふわ言葉」もあります。

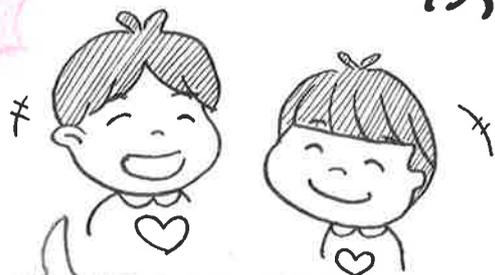
ふわふわ言葉をあつめて、会話の中でどんどんつかっていかるとよいですね！

チクチク



わるくち 悪口、ひやかし、おどし、
「はか」、「は?」、「うざい」など...

ふわふわ



ありがとう、すごいね、だいじょうぶ?、
がんばっているね!、うれしいよ、
あいさつ(こんにちは、ごめんさい) など...

クイズ

心がきずついてつらいとき、どうしたらいい？

① ひとりでじっとかまんする



② 「自分はダメだ」と
自分をせめる



③ しんらいできる人に
そうだんする

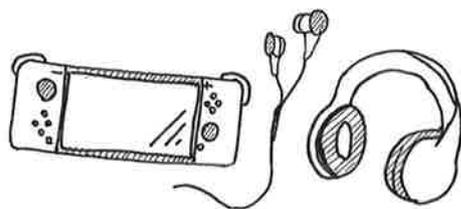


こたえは、~~~~~
わたしたちは毎日、
たくさんの人とかわり
生きています。時にはきずつく
こともあるでしょう。そんなとき、
きもちをこばにするところの
きずがはやくなおりますよ。

きをつけて！

ヘッドホン・イヤホン 難聴

なん ちょう



ヘッドホン・イヤホン 難聴とは...

大きな音を長時間ききつづけることで、耳の中の細胞がきずつき、音が聞こえづらくなることです。きずついた細胞は治ることはありません。聴力(音の聞こえ)は失われると、まず回復しません。そのため、予防が大切です。次の3点に気を付けて、あなたの耳を守りましょう♡

- ① 音量を下げよう
- ② 休けいをはさもう
- ③ 長くても1日1時間まで

聞こえづらい、めまいなどあればすぐに病院へ！

たちはなっ子のむし歯ゼロ+まであと3人です！

※ 春の歯科検診結果からむし歯による受診が必要だった人のうち、まだ病院へ行っていない人数。

よくかんで食べていますか？

11月8日は、「いい歯の日」でした。それにちなんで、給食も魚やくきわかめなど、かみごたえのあるメニューでした。ひとくち30回を目安にして食べましょう♡

よくかむと...



保護者の方へ

～ 感染症にご注意ください ～

南加賀保健所管内において、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ以外にも、咽頭結膜熱や、感染性胃腸炎の集団感染が報告されています。

冷え込みが厳しくなる季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期です。毎朝の健康観察とともに、体調がすぐれない場合は無理をせず、早めの受診をお願いいたします。

(参考) 出席停止の期間 ～必ず学校へご連絡ください～

▼新型コロナウイルス感染症

発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで。

▼インフルエンザ

発症したあと5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで。

▼咽頭結膜熱

発熱、咽頭炎、結膜炎などの主要症状が消退した後2日を経過するまで。



学校HPにも出席停止となる感染症とその期間を掲載しております。