



小高区4小学校  
No.18  
H30.2.15

2月の保健目標  
心の健康を  
考えよう

## インフルエンザ流行警報発令中！

インフルエンザが過去最悪規模の大流行となっています。今シーズンはA型とB型が同時に流行しているようです。南相馬市では、インフルエンザによる出席停止者が多くなり、1月末から鹿島区や原町区で学級閉鎖が出ています。本校では目立った流行はありませんが、家族がインフルエンザにかかっているという児童が数名おりました。そのような場合には、お子さんを通じてでも構いませんので学校へ情報をいただけると大変助かります。

もうしばらくインフルエンザの流行が続く可能性がありますので、体調が悪い時には無理をせず、早めの休養と受診をお願いします。また、感染拡大予防のためバス通学の児童はマスクの着用をお願いします。

### インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ  
解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱 解熱 解熱後 登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱							
発熱							
発熱							
発熱							
発熱							
発熱							
発熱							

インフルエンザの出席停止期間の早見表です。受診時にいつまで出席停止と言われることもありますが、こちらも参考してみてください。

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

## 第2回小高区地域学校保健委員会を開催しました

2月8日（木）に第2回小高区地域学校保健委員会を開催しました。小中学校の学校医・学校歯科医の先生方をはじめ、小中学校のPTA役員・厚生委員の保護者の方々に出席いただきました。

今年度の肥満指導と歯科指導の実践の報告を元に、さらに健康づくりを進めていくために肥満指導班と歯科指導班に分かれてグループ協議を行いました。続いて、学校医・学校歯科医の先生方からそれぞれ講話をいただきました。

詳しい内容については、後日、地域学校保健委員会だよりにてお伝えします。



## 心の健康を考えよう

## 言葉には力がある「ふわふわ言葉とちくちく言葉」

人から言われると心がほんわかと温くなる「ふわふわ言葉」と反対に、人から言われたら悲しくなったり、深く傷ついたりする「ちくちく言葉」がありますね。言葉には大きな力があり、たった一言でも人をいやな気分させたり、逆にとても幸せな気持ちにさせたりします。しかし、言葉にしなければ伝わらないこともたくさんあります。だからこそ、普段から自分が言われたらうれしい言葉をたくさん使うようにしたいものです。

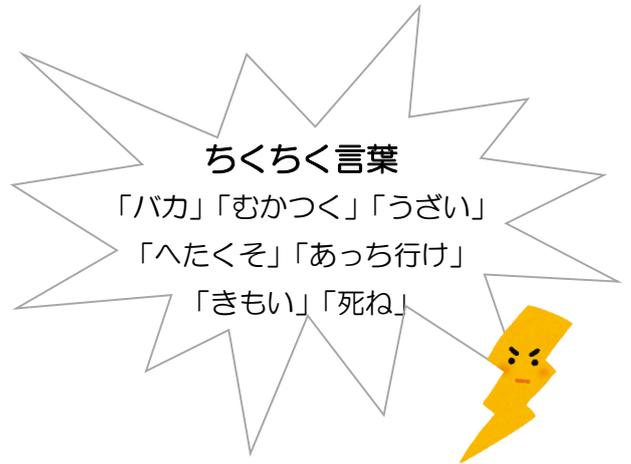
### ふわふわ言葉

「ありがとう」「大丈夫?」「ごめんね」  
「がんばったね」「上手だね」  
「やったね」「一緒にがんばろう」  
「すごいね」「できたね」



### ちくちく言葉

「バカ」「むかつく」「うざい」  
「へたくそ」「あっち行け」  
「きもい」「死ね」



## 自分の気持ちをうまく伝えるには? 「アサーションスキル」

アサーションとは「自分と相手を大切にできる表現技法」のことで、相手に自分の意見を押し付けるのではなく、自分の気持ちも大切にしながら、相手の気持ちも考えて意見を伝えるということです。自己主張のタイプには主にこの3つがあるとされています。

### ①攻撃的タイプ

自分の主張をはっきりと伝えるが、相手の気持ちを無視し、主張を押し付ける。  
ドラえもんの中で言えばジャイアンのようなタイプ。

### ②非主張的タイプ

自分の気持ちや意見を表現しなかったり、しそこなったりする。  
ドラえもんの中で言えばのび太のようなタイプ。

### ③アサーティブなタイプ

自分の気持ちを正直に率直に、その場にふさわしい表現方法ができる。  
ドラえもんの中で言えばしずかちゃんのようなタイプ。



### 保健室の窓から...No. 8

「わくわく、ドキドキの結果...」

先月号の保健だよりで、5・6年生の宿泊活動に全員元気に行き帰って来ることができるかドキドキするとお伝えしていましたが、参加した児童全員が大きな体調不良やけがをすることなく活動して無事に帰って来ることができました。初めてスキーをする児童が多く、悪戦苦闘しながらも3日目には上達していて、成長の早さを感じました。また、日中にスキーで体を動かした分、食事をしっかり食べ、夜は早く眠りにつき、また朝は決まった時間に起きていて、望ましい生活のリズムができるのも自然体験活動のよさだと思いました。