

明けましておめでとうございます

2022年、新しい年が始まりました。年末年始、体や心をゆっくり伸ばせることはできて
しょうか？2021年はみなさん、とても頑張って感染症対策に取り組んでくれました。引
き続き、3学期からも新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、園菌などの感染症対策
に取り組んでください。

3学期も毎朝の健康チェックシートへの入力を忘れずにしてくださいね！

確認してください！！

～新型コロナウイルス感染症用出席停止用紙の提出方法～

【該当する時】

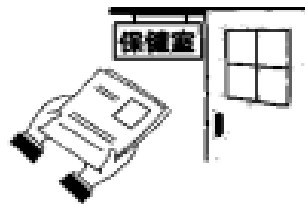
- ・新型コロナウイルスにかかった時・濃厚接触者に認定された時・発熱があった時
- ・新型コロナウイルスワクチンを接種のため（副反応も含む）など

【書き方】

- ・保護者の方（もしくは医師）に記入してもらう

【提出方法】

- ・欠席が明け、登校後**すぐに保健室に提出**
（教室に入る前に持ってくるのが原則決まりです）



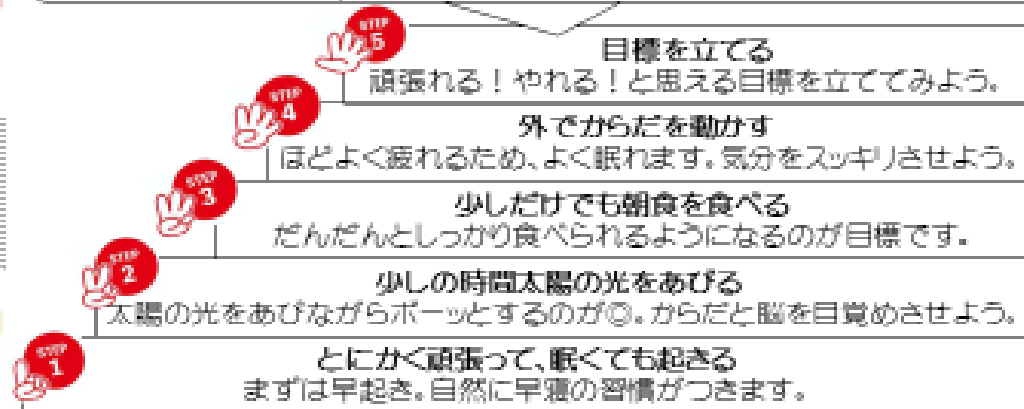
守ろう、手洗い4つの場面

- 1 外から室内に入ったとき 2 食事前 3 トイレ後 4 共有のモノを触ったとき

【手洗い方法】

 ①水道水で手をぬらす	 ②石けんをしっかりと 泡立てる	 ③手のひら、手の甲を 洗う	 ④指と指の間をこす り洗って洗う
 ⑤親指を反対の手で つかんで洗う	 ⑥よくすすぎ、指先、 腕の間も洗う	 ⑦平手を洗う	 ⑧流水で石けんを洗い 流し、清潔なタオルでよく

今年の目標は



ネガティブ感情、みんな持っていて当たり前

ネガティブな感情ってなんだかダメな印象ありますよね？ですが、みんな持っていて当然だし、必要なことでもあります。ネガティブな感情があるから私たちは**危険から身を守れたり、成長することができます**。ここで大切なのは、ネガティブな感情が強くなりすぎないこと！強くなりすぎると**心身に不調**をきたしてしまいます。もしネガティブ感情が強くなってしまったときは、、、

レジリエンス=心の回復力、立ち直る力を発揮

レジリエンスもみんなが持っている力で、ネガティブな出来事から回復する力のことをいいます。レジリエンスを高めておけば、**短期間で元の状態に回復**することができます。みんなが持っている力をさらに高めていけるようにしましょう。

あなたもこれでレジリエンスを高めよう！

- ・栄養バランスに気をつける、偏食をしない、週に3回以上運動をする
- ・友人や周りの人に良いところを教えてもらい、しっかり受け止める
- ・未来の自分に向けて手紙を書く
- ・自分から話したり、交友関係を広げてみる
- ・自分に向き合って自分について考えてみる