



2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにもとても大切です。ますますお互いが笑顔になれるような気遣い、言葉遣いができる今エファミリーであってほしいです。



全国的に新型コロナウイルス(オミクロン株)に感染する人が増えています。

引き続き、一人一人が感染症対策に取り組みましょう。

- 登校前に、毎朝検温ができていますか？
- 場面に応じて、手洗いや手指消毒ができていますか？
- 教室の窓は、常時一定の隙間を開けて換気ができていますか？
- 正しくマスクが着用できていますか？
- 学校で食事をするときは、黙食ができていますか？

＼で元気に過ごそう＼

## 花粉症 早めの対策が オススメです



症状が出る前に早めに治療を開始すると、こんなことが期待できます。

- 症状を軽くする
- 症状が出る期間を短くする
- 一番つらい時期に使用する薬の量を減らせる

花粉情報をチェックして  
早めの対策を！



### 【花粉症の症状】

- くしゃみ
- 鼻水・鼻づまり
- 目の痒み



### 【花粉の多い日】

- 晴れている
- 風が強い
- 気温が高い
- 空気が乾燥している
- 雨が降った翌日



### 【出掛けるときの対策】

- 花粉の飛散予報をチェックする
- 帽子・マスク・メガネで防ぐ
- つるつるした素材の服を着る

### 【外から帰ったら】

- 玄関で花粉を払い落とす
- 手洗い・うがいをする
- 顔を洗う



## 3年生の皆さんへ

家庭学習期間中は、就職や進学に向けての準備期間です。おし歯の治療がまだの人・途中の人は、計画的に治療を進めましょう。治療完了後は、受診報告書を学校に提出してください。

# ☆ こころの健康 ☆

あなたのこころは元気ですか。感染症だけでなく、こころのかぜにもケアが必要です。

こころのかぜの症状には、「食欲がない」「眠りが浅い」「体がだるい」「やる気が出ない」などがあります。原因は、「友達とケンカした」「心配なことがある」「うまく気持ちを伝えられない」「習い事や勉強で忙しい」など、人それぞれです。同じ状況になっても、こころのかぜをひきやすい人もいれば、平気な人もいます。ポジティブ思考の人は、ネガティブ思考の人よりこころのかぜをひきにくいでしょう。物事の捉え方を変えてみたり、気持ちを切り替えたりすることがこころのケアにつながります。

## こんな考え方をしていませんか？～ネガティブ思考の特徴～



きっと自分にはできない



何をやってもダメだ



全部自分のせいだ



自分なんて役に立たない

## ★ 気持ちを切り替えるコツ～自分のこころの機嫌をとろう～



楽しかった出来事を思い出す

自分が好きなものを思い浮かべる



自分が得意なことをしている姿を思い浮かべる



にぎればこぶし ひらけばてのひら



手は、固く握れば拳となり、人に害を与える武器になる。しかし、開けば握手をしたり頭をなでたりできる優しさが持てる――。

…という意味のことわざです。いずれも同じ、人間の手。使いようによっては全く逆の効果があります。言葉も同じ。大きな声で応援すると相手を励ますことができます。逆に心ないひとは相手を落ち込ませてしまい、取り返しのつかないことになる場合もあります。使い方次第で姿を一変させる「言葉」。今日のあなたは、どんな言葉を友だちにプレゼントできましたか？

