

ほけんだより

令和6年2月1日

第10号

高岡市立太田小学校



2月15日の校内大なわとび大会に向けて、休み時間にはみんなで大なわの練習をする姿が見られる元気な太田っ子です。インフルエンザ等の流行もなく、このまま元気に3月まで過ごしてほしいと願っています。2月は学年末に向けてまとめの活動が多くなります。全員が登校できる日が続くよう、疲れをためず規則正しい生活を続けていきましょう。



じぶん
自分を好きになろう!

やってみよう

きっとじぶんの
ことが
好きになるよ!



①自分を受け入れる



あなたのいいところ。

②自分をほめます



「やればできる!!」の気持ち
を大切に。

③自分をほめる



なにかをやりとげたら
小さなことでも自信を
もとう。

④自分を信じる



いつも自分に正直でいよう。

⑤自分だけの時間をもつ

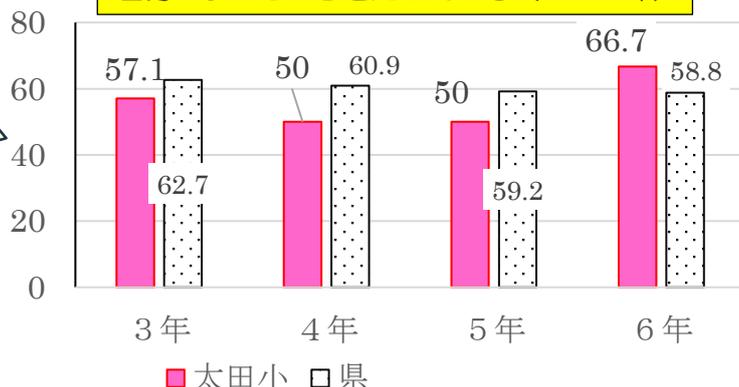


一人で過ごす楽しみを
みつける事も大切。

1学期に実施した「とやまゲンキッズ作戦」における自己肯定感についての項目を比較すると、富山県内小学生平均より太田っ子は、**やや低い傾向**がみられました。

～太田っ子のみんな、
よいところたくさんあるよ～
自信をもって!

自分のよいところを知っている (3～6年)



裏面もあります

こうか
効果のある

かんせんしょうたいさく 感染症対策をしよう

- ①ブクブクうがい
口の中の汚れを
取る。
- ②上を向き、ガラガ
ラうがいで、
「まほうの水～」
と言い、のどの奥
の汚れを取る。



1～2時間に3分間対
角にある窓を開けて、
空気の通りをよくする。

(学校は、常に上窓・窓
4か所が開いており、
さらに
2月から空気清浄機が
各教室に導入されてい
ます。)

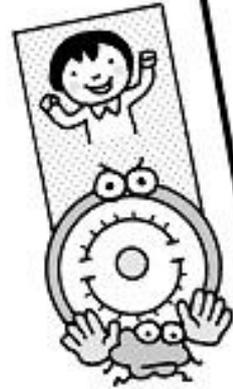


- ①水で手をぬらす
(水を止める)
- ②石けんをつける
(手首・指の間も
忘れずに)
- ③洗い流す
- ④清潔なハンカチ
でふく



湿度が50%よ
り低いとウイルス
が活発になる。
また、湿度が高く
ても室温が低いと
ウイルスは生きて
いる。

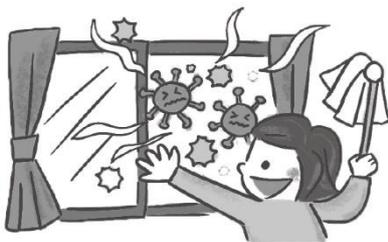
部屋の中は
湿度…50～60%
温度…20℃ぐら
いがよい



感染症予防の **ポイント** は

減らす・入れない・戦う

毎日続けよう!



こまめな掃除や換気で
室内のウイルスを **減らす!**



マスクや手洗いで
体にウイルスを **入れない!**



食事・睡眠・運動で
免疫をつけてウイルスと **戦う!**