



朝晩は寒い日が続いていますが、日が長くなり、日ざしも明るくなって、春が近づいていることが感じられます。

1月27日から、新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、蔓延防止措置がとられています。「うつらない・うつさない」を合言葉に、感染予防を継続して行っていきましょう。

新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルス感染症予防のため、全校で感染予防に取り組んでいます。

新しいタイプのオミクロン株が蔓延し、静岡県でも毎日1000人を超える新規感染者が報告されています。感染しても重症化しないと言われてはいますが、様々な後遺症に悩まされている人も出ています。急激に感染が広がり心配な状況ですが、まずは自分たちが出来ることを日々取り組んでいきましょう。



花粉情報

2月1日から花粉情報が報道されています。

2月にはスギ花粉が、3月にはヒノキ花粉がピークを迎えます。アレルギーをもっている人は、複数の花粉に反応をする場合があるので、花粉カレンダーを参考に早めに対策をしましょう。

中部・東海エリア

花粉名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ハンノキ属 (カバノキ科)												
スギ												
ヒノキ科												
シラカンバ (カバノキ科)												
イネ科												
ブタクサ属 (カバノキ科)												
ヨモギ属 (キク科)												
カナムグラ (アサ科)												

木本の花粉凡例

■ 0.05~5.0個/cm³/日 ■ 5.1~50.0個/cm³/日 ■ 50.1~個/cm³/日

草本の花粉凡例

■ 0.05~1.0個/cm³/日 ■ 1.1~5.0個/cm³/日 ■ 5.1~個/cm³/日

スクールカウンセラー来校日

2月24日(木) 3月7日(月)

今年度は、あと2回来校します。

相談希望の方は、担任もしくは、担当の養護教諭まで御連絡をお願いいたします。

伝え方名人になろう！

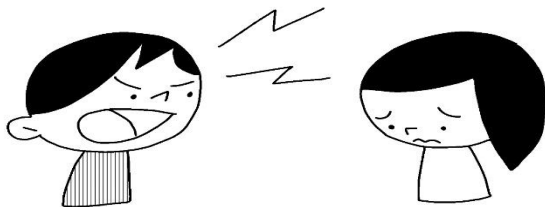
今日の健康の日では、自分の考えを友達に伝える方法を紹介しました。相手との関係を上手に築けるように、自己表現の方法を学んでいけるといいですね。

知って得するふわふわ言葉の使い方

チクチク言葉とふわふわ言葉

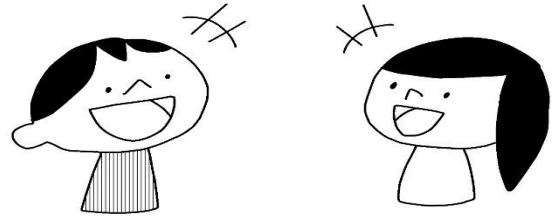
「ありがとう」などの感謝の言葉やほめ言葉でうれしくなったり、逆に悪口を言われて傷ついたりしたことはありませんか？

言葉には大きな力があり、ささいな言葉でも傷つけることもある「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。



チクチク言葉

悪口や冷やかし、おどし文句など
「ばか」など



ふわふわ言葉

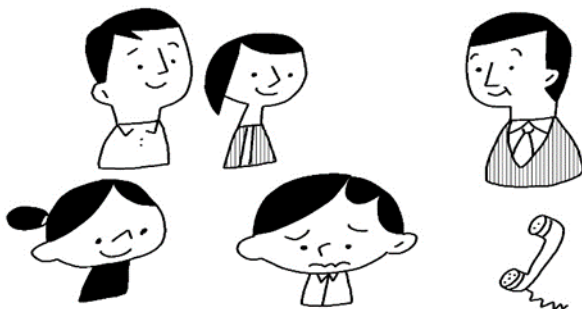
感謝の言葉、ほめ言葉、あいさつなど
「ありがとう」「すごいね」など

自分の気持ちを伝えるときには、チクチク言葉を減らして、ふわふわ言葉を使うようにしましょう。使う言葉にも、相手への思いやりの気持ちを表現できます。学校でも、継続して指導を実施しています。御家庭でもよろしく願いいたします。

相談相手を見つけよう！

なやみや不安を相談できる人はいますか？

なやみや不安があるときは、家族や友だち、先生などに相談しましょう。また、もし不安やなやみを持っている友だちがいたら、話を聞いてあげましょう。その際には、友だちの顔を見て話し、いっしょに考えてあげることが大切です。



★自分に合った相談相手を見つけましょう

- ・ 家族
- ・ 友だち
- ・ 担任の先生
- ・ 保健室の先生
- ・ スクールカウンセラー
- ・ 電話相談 など