

1月号

あおぞら



あけましておめでとうございます！新しい年が始まりましたね。今年もよろしくお願いします。「新年の抱負は？」などと聞かれたことがある人もいるかもしれません。抱負とは、単なる目標ではなく心の中に持っている計画のことです。「〇〇になりたい。だから××をする。」と具体的に何をするかまで考えて、新しい年に新しい一歩を踏み出しましょう！

(1月の予定)



9 (金)	1・2年 身体測定	13 (火)	3年・ひまわり 身体測定
-------	-----------	--------	--------------

●13日(火)～16日(金) 歯みがき強化週間(歯ブラシを持ってきましょう！)



●19日(月)～23日(金) ハンカチ週間(ハンカチは毎日持ってきていますか？)



<居心地の良い人間関係づくりに大切なこと>

自分が言われたら嫌な事、耳にして嫌な言葉を言ってしまっていないか…？
自分の心も相手の心も大切にするコミュニケーションづくりには・・・

話し手 ねぎらいや感謝の言葉(いつもありがとう等)のような前向きな言葉を積極的に使う。→聞き手からのポジティブな反応が期待できる。

聞き手 相手に視線を向ける、うなずく、話し手の感情に寄り添う。
→聞いてもらえた経験が誰かに話す、
相談するという行動を促進する。

●スマホが普及し対面でのコミュニケーションが減っていたりやスマホに依存していたりする人が増えてきているそうです。

スマホに依存していませんか？

こんなことに思い当たれば要注意！

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> スマホを持っていないと不安 | <input type="checkbox"/> 食事にもスマホを見る |
| <input type="checkbox"/> スマホなしで1日過ごせない | <input type="checkbox"/> なんでもすぐに、スマホで検索する |
| <input type="checkbox"/> 友だちと一緒にいるのにスマホを使う | <input type="checkbox"/> スマホを持ったまま寝てしまう |
| <input type="checkbox"/> お風呂やトイレに持ち込む | <input type="checkbox"/> Wi-Fiがある店を探して入る |
| <input type="checkbox"/> スマホが振動したと錯覚することがある | <input type="checkbox"/> SNSに書き込むネタのために行動する |

チェックがたかくついた人は、まず、自分がスマホに依存していることを自覚してください。客観的にそんな自分を見て、変わろう！と思うことが大切。

スマホ依存から抜け出すステップ

こんなことを試してみよう



- * スマホより周りのできごとや風景に目をむけよう
- * スマホを使わない方法で「調べて」みよう
- * 友だちといるときは面と向かって話をしよう
- * ときどきスマホを置いてでかけてみよう
- * 枕元にスマホを置くのをやめよう
- * 電源をオフにする時間を作ってみよう
- * スマホに使った時間を計算してみよう

引き続きインフルエンザと新型コロナウイルスにご注意ください！

新学期がスタートしましたが、寒さも続き体調を崩しやすい時期でもあります。暖かくして過ごし、感染症などの予防として「手洗い・うがい・換気・十分な睡眠・バランスのよい食事」等をしっかり行っていきましょう。

★インフルエンザと新型コロナウイルスは

出席停止の期間が異なります。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



※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。

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

※1 発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※2

インフルエンザ・新型コロナウイルス共に「発症した後、5日を経過」と「発症日翌日を1日目」と数えるところは同じですが、解熱後と症状軽快後の日数に違いがあります。

診断を受けた場合には、『出席停止』となります。登校届は、学校のHPからダウンロードしていただけます。お休みの期間等も確認のため、ご連絡をお願いいたします。

ご不明なことがありましたら、ご相談ください。

新型コロナウイルス感染症の出席停止期間

基準 発症した後五日を経過し、かつ、
症状が軽快した後一日を経過するまで出席停止

発症 症状が 症状 登校可能
症状あり 軽快 軽快後

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※1

※2

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても症状が軽快してから1日を経過しなければ登校はできません。

～3年生のみなさんへ～

いよいよ受験勉強も追い込みの時期ですね。勉強を頑張りすぎて夜更かししてしまっている人もいないのでしょうか。試験は午前中から始まります。夜型のままでは試験中に脳がうまく目覚めません。実力を出しきれないのは残念です。毎日少しずつ就寝時刻を早めて計画的に朝型に切り替えていきましょう。受験本番が近付いてくるとつい頑張りすぎてしまうでしょう。でも人間の脳は長時間集中し続けることはできません。目にも負担がかかります。勉強・休憩、それぞれ自分に合った時間を決めましょう。タイマーを使うとメリハリがつけます。ちょっと深呼吸してリラックスする時間を意識して設けましょう。



合格祈願

