

急に気温が下がり、風邪の症状による欠席や保健室利用が増えてきました。感染症予防の基本は手洗いです。水が冷たく感じる季節ですが、しっかり丁寧に手洗いを行いましょう。また、教室の換気も引き続き行いましょう。

(いい) (くろま) **11月9日は「換気の日」**



感染症予防に
換気はとても有効です！



マナーを守って“いいトイレ”

11月10日は“いいトイレ”の日。では、“いいトイレ”を維持するために、私たちにできることは何でしょうか？ 普段のトイレの使い方を振り返り、マナーを守ることができているか考えてみましょう。

トイレ 気遣いでみんなが気分よく使えます



使った後に確認し、汚れてしまった場所は自分できれいに掃除しましょう。また、トイレの流れが悪い場合は、放ったままにせず、先生に知らせましょう。



上手に「怒り」と付き合おう

イライラしたときに、怒りがコントロールできずに悩んだことはありませんか？ 怒りは人間の原始的な感情であり、ほとんどの人に備わっているもので、決して悪いことではありません。しかし、怒りの感情をコントロールできず、トラブルにつながってしまうこともあります。

イライラが爆発しそうになったら

6秒 やりすごそう



ストレスを感じたら「3つのR」

- ① Rest (休息)
体を休め、ゆっくりできる時間を持ちましょう。疲れを感じる前に休むのがコツです。
- ② Recreation (息抜き)
「しなければならない」こと以外に、楽しめるものを見つけましょう。時間は短くても、気分転換の効果があります。
- ③ Relaxation (リラックス)
体や心の緊張をほぐしましょう。腹式呼吸や軽いストレッチングが手軽で効果的です。

怒りのピークは6秒間で、それをやり過ごせば冷静さを取り戻せると言われています。イライラした感情が続くときには、周りの大人に相談することも忘れないでくださいね。

ストレスを感じたときの、自分なりの解消方法を見つけておくことも大切です。慌ただしい毎日の中に、少しでも「3つのR」の時間を取り入れられると良いですね。

