

ご意見・ご感想を募集しています→トトロポスト投函またはQRコードを読み取り、入力送信をお願いします♪

R5. 10. 4

白井第二小学校
ほけんしつ発行
※おうちのかたと
よみましょう

ほけんだより

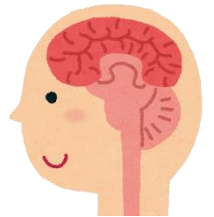


10月の保健目標 目を大切にしよう



千葉県ではインフルエンザとコロナウイルス感染症がとても流行しています。
白井市内の小中学校でも、学級閉鎖や学年閉鎖がたくさんあった9月でした。
インフルエンザはこれから流行本番の季節になります。運動会や校外学
習で楽しい思い出を残すために、いっそう予防にはげみましょう！

姿勢と集中の関係は!?



姿勢がわるいと
目がわるくなる！

なんて、当然いわなくてもわかりますね。



背骨が正しい
位置になる

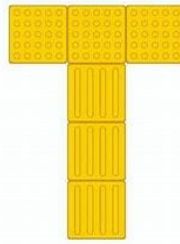
神経や血液の流れ
がスムーズになる

脳に酸素が
たっぷりいく

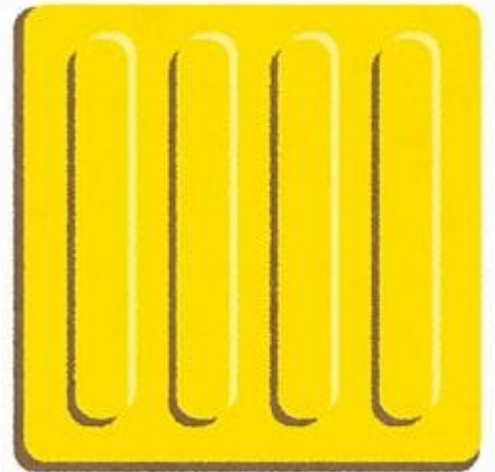
集中する

姿勢を『ピン！』としてすわれば、もっともっとかしこくなれますよ

警告ブロック



誘導ブロック



くみあわせて、つかわれていているところもありますね。

わたしたちは、^{てんじ}点字ブロックです。
^め目の不自由な人が、^{あんぜん}安全に歩けるようにサポートしています。

^た立ち止まったり、^{じてんしゃ}にもつや自転車をおかれると、わたしたちを^たよりに^{ある}歩いている人がすすめません。



点字ブロックがみえますか？

そこにあるのに「みえていない」ことがあります。みなれてしまったものや、^{きょうみ}興味がないものは「みえている」のに「みえていない」ことがあります。



^{てんじ}点字ブロックのうえになにかがおかれていたら、みなさんはどんな^{こうどう}行動ができますか？

お家の方へ

●感染症流行●

コロナ禍では、ほとんど発生しなかったインフルエンザが猛威をふるっています。

本校でも担任を中心に「換気」「手洗いと手指消毒の励行」「給食時の座席配慮」などに取り組んでいます。様々なウイルスを押さえ込むのはかなり大変です。

ご家庭でも、不要不急や人混みへの外出を控える、睡眠時間を少しでも多くとれるように生活リズムをちょっと変更していただくなど、ご協力いただくと幸いです。

学校は集団生活の場ですので、公衆衛生の観点からも、体調不良時は早めの受診等をしていただけますようお願いいたします。

療養報告書は本校ホームページ「お知らせ」から印刷できます。

●NLP 脳の取説●

□×3=12

これをみると、殆どの方は口に入る数字を考えてしまったと思います。このように、脳には「空白の原則」があります。

空白=わからないこと=コントロール不能=恐怖

恐怖を克服するため脳はすぐにでも空白を埋めようと答えを探し始めます。わからないからと考えるのを意識的にやめてしまっても、無意識レベルではずっと検索が続いているのです（突然、答えが浮かぶ事はありますか?）。つまり、お子さんにも「いい質問=空白」をするとお子さんの脳が検索を始めるということになります。「なんで起きられないの?」よりも「どうやったら起きられるの?」では、考えてしまう内容が違います。すぐに答えなくても検索中なのです。いつかひらめくのです!