

## 乾燥注意報 !! 乾燥にともなう健康課題

かんせんしょう  
感染症にかかりやすくなる

はだ  
肌トラブル (乾燥肌やかゆみ)

バチッと、  
せいでん き ちゆう い  
静電気に注意



### フェイクニュースにだまされないで!

さまざまな情報を検索したり、SNSで流れてくるニュースを見たり、インターネットはとても便利です。でも、インターネットには思わぬ危険が潜んでいます。たとえば、フェイクニュース。もともと、真実がどうか不確かな情報を指す言葉でした。最近では、AIを悪用した偽画像や、災害時のデマ（偽情報）なども含まれます。

フェイクニュースにだまされないようにするには、まず、信用できる発信元がどうかを確かめることが大切です。（国などの公的機関のサイトがおすすめ）。また、複数の情報を比較して、真実がどうか判断するようにしましょう。

## 元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみてください。自分に合うものをぜひ見つけてみてください。



# 「怒り」を上手にコントロールする方法

深呼吸する



ゆっくり息を整えるこ  
とで緊張がやわらぐ

ゆっくり数を数える



時間をつくり反射的な  
怒りの爆発を防げる

その場から離れる



距離をおくことで冷静  
さを取り戻せる

楽しいことを考える



意識を切り替えて怒り  
の感情を弱められる

## ……保護者の方へ ～「あいうえお」が元気の源です～……

毎日、子どもたちが明るく元気に登校できるように、ぜひご家庭で「あいうえお」の実践をお願いします。

### あ→「ありがとう」の言葉

(家族みんなで声をかけあいましょう)

### い→「いただきます」の言葉

(朝食が一日の活動を支えます)

### う→運動

(適度に体を動かすことが、お子さんの体と心の成長につながります)

### え→笑顔

(笑顔で過ごせば、お子さんの心が安定します)

### お→「おやすみなさい」の言葉

(早寝早起きがよい生活リズムを作ります)



## < 1月の感染症罹患状況 >

新型コロナウイルス：9名 インフルエンザ：4名

溶連菌感染症：2名 マイコプラズマ感染症：1名