

自分の心を大切に

自分の心の中は、自分にしかわかりません。
だから、自分の心を大切にできるのは自分です。
心配や不安なことがある時は、1人でなやまずに、
まわりの人に話しましょう。

「人」という字は2人の体が支え合う形をしています。
まわりの人といたわり合い、お互いがかけがえのない
存在でいられたら、すてきですね。

心がつかれたなと思ったら、好きなことをしたり、
のんびりする時間を作って、
自分の心を大切にしてくださいね。

すいみんを取ることで、「脳（のう）」が
気持ちを整理してくれます。

夜は早くねて、さわやかな朝をむかえましょう。



インフルエンザ出席停止期間早見表 (※登校については、医師の許可が必要です)

	発症日	発 症 後								
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
例1 発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後4日目	発症後5日目	登校可能○			
	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×				
例2 発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日目	登校可能○			
	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×				
例3 発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能○			
	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×				
例4 発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能○		
	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×			
例5 発症後5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能○	
	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×	出席停止×		



できるかな？
 ガンゴキョウ
 ずっと自分を振り返って
 〇をつけてみましょう。
 いくつまで出来るかな？

感謝の気持ちを伝えている

友だちのいいところを見つけられる

言葉づかいに気をつけている

困っている人に親切にできる

元気よくあいさつをしている

相手の気持ちを考えられる

相手のほうを見て話を聞いている

声の大きさに気をつけてあいさつしている

素直に謝ることができる

友達とうまくいっている!?



友達とうまくいってよいか分からないと、悩んでいませんか。実は、そう悩む人は少なくありません。「あの人は付き合い上手でいいなあ」と思っている、意外に本人は悩んでいることもあります。友達と楽しくなごやかに付き合いたいなら、こんなことを意識してみませんか。

- 頭から否定せずに、相手の話を聞く
- 人の悪口を言わない
- 見栄や意地を張らない

ただし、相手を気遣うあまり、いつも自分が我慢する必要はありません。友達の数が多ければ多いほどいいわけでもありません。よい友情は、ゆっくり育つもの。焦らなくても大丈夫ですよ。