

知っておくと毎日が楽しくなる！  
ちょっとイコト

# ハッピー脳にしていく方法… 教えます！！

わたしたちの脳は、心(いしき)を向けているものを「見ようとする」「聞こうとする」「感じようとする」仕組みがあります。この仕組みを使って… 一日の始まりに、

**今日はどんな楽しいことがあるかな？**

と思ったり声に出したりします。すると、そこから脳は『楽しいこと』をさがし始めます。言葉が脳の動きを変えるのです。

うまくいかないことがおきた時、つい「どうしてうまくいかなかったのか！」と原因を考えてしまいがちですが、

ちよとまっ！

脳は、心(いしき)を向けたことだけを見ようとするんでしたよね？

原因を考え始めると、うまくいかなかったことだけをくりかえし思い出すことになります。

それって、少しもハッピーではないですね。

**ハッピー脳**にするためには「失敗は次の学びのチャンス」と、次にいかすことを

考えること。さて、その方法は？

こちら→

勉強のことで、友だちのことで

「うまくいかなかったな」という時、

①～④の順番に考えてみると

いいですよ。ぜひ、ためしてみてくださいね。

- ① 今回のできごとで気づいたことはありますか？
- ② どのようにしたいと思っていますか？
- ③ それを実現するために、何をしますか？
- ④ まずは何からはじめますか？(小さな一歩でOK)

## みんなでハッピー脳になろう！



【学校医】	河村先生 (河村循環器内科)
【学校歯科医】	南先生 (みなみ歯科医院)
【学校眼科医】	高橋先生 (高橋眼科)
【学校耳鼻科医】	清水先生 (清水耳鼻咽喉科)
【学校薬剤師】	松崎先生

～おうちの方へ～

### 学校感染症にかかったら

学校は多くの子どもたちが集まって、勉強したり運動したりする場所のため、感染症が流行しやすい環境にあります。そこで周囲への感染拡大を防ぐため、次のような学校感染症にかかった場合には、「出席停止」の措置がとられます。

〈主な学校感染症の例〉

インフルエンザ、百日咳、麻疹(はしか)、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)、風しん、水痘(みずぼうそう)、咽頭結膜熱(プール熱)、結核、髄膜炎菌性髄膜炎 など

なお「出席停止」は、本人がゆっくり休んで、しっかり治せるようにするためでもあります。欠席扱いにはなりませんので、安心して静養してください。

給食後のみがきは、みがき粉をつかわずにみがくことになりました。学校医の南先生から、みがき粉を使ってみがくと口の中があわだって、みがけた気分になり、ささっとはみがきをすませてしまいがち。これでは、菌のよごれは落ちません！しっかりとハブラシを動かしてみがいてほしい、3分間きちんとみがいてほしい！とご指導いただきました。みがき粉がなくてもきれいにみがける子をめざしましょう。



今年度から「出席停止届」を提出していただきます。保護者の方が記入していただくもので、医師が記入する診断書ではありません。