



2023年(令和5年)
2月1日
長浜小学校
保健室



2月保健目標 心の健康について考えよう!

寒さが一段と深まる季節となりました。1月末から縄跳び週間が始まり、毎日縄跳びをして体を動かしている人を多く見かけます。寒い季節ですが体を動かすことは免疫力アップにとっても効果的です。色々な技や回数を増やすことに挑戦してみましょう!

《子どもたちのふり返り》

- ねる時刻が遅すぎるかなと思った。やらないといけないことを早く済ませ、早くねるよう心がけようと思う。(6年生)
- ゲームのじかんがすぎないようにアラームをしました。じふんでじかんをみました。(1年生)

《保護者の皆さまへ》

- 今までと違って守ろうとする気持ちがないようでした。意味や目的を子ども自身が理解できないと中々難しいと思いました。
- 縄跳びを一生懸命練習していました。

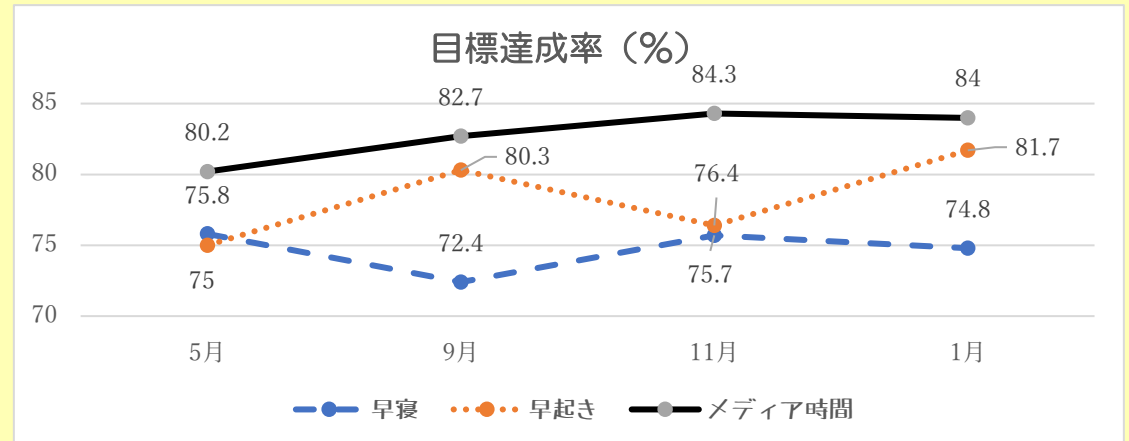
コロナだけじゃない! インフルエンザも流行しています!!

1月頃から新型コロナウイルス感染症だけでなくインフルエンザの感染者数が増加しています。本校でもインフルエンザ罹患の報告を受け始めています。

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症に同時に感染するという現象もみられることがあります。どちらも高熱が出ることがあるので検査をしなければ見分けることは困難です。

新型コロナウイルス感染症だけでなくインフルエンザも学校では出席停止の扱いになります。病院で検査をされてインフルエンザであった場合は、必ずご連絡ください。

今年度最後の生活ふり返りカード週間が終わりました!



前回よりも努力して丸が増えた人もいれば今回は中々頑張れなかったという人もいます。スッキリと自覚めることができた時の爽快感やメディアを使わず過ごした後に眠りについて、ぐっすり快眠できた時の心地よさなどは体験してみなければ味わうことが難しいです。ぜひ皆さんにもそんな体験をしてみてください。来年度もぜひよい生活習慣になるよう取り組んでいきましょう。

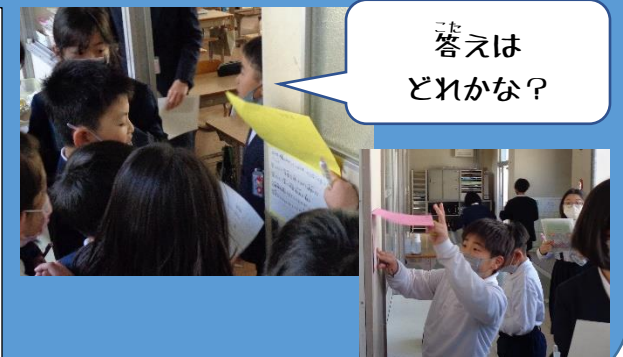


保護者の皆さまへ

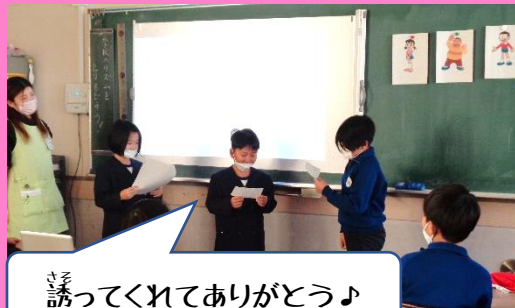
年に4回の生活ふり返りカードへのご協力をありがとうございました。保護者の皆さまからのエールが何よりのやる気に繋がるとお思いますので、来年度もぜひご協力をお願い致します。

メディアクイズラリーを開催しました!

保健給食委員会が、生活ふり返りカード週間に合わせてメディアに関するクイズを出題しました。少し難しい問題もありましたが、みんながメディアに関して楽しく学びました。また、学校中を歩くことで体力づくりにもつながる良い機会となりました。



答えは
どれかな?



誘ってくれてありがとう♪

自分は人に気持ちを伝えるのが得意ではないから、この授業ができて良かったです。頑張ることはみんなが嫌な気持ちにならないような言葉を言う。嬉しい言葉を言う。

3・4年生では、「アサーション」の技法を用いて、お互いが気持ちの良い誘い方や断り方の練習をしました。

気持ちはハッキリ伝えることが大事と分かった。

相手の気持ちを考えて言葉を言いたい。ぼくはハキハキと言えない時もあるから気をつけた。

友達と遊ぶ時、理由もつけていえるように頑張りたい。

誘われた時に用事があったら、なんて答えればよいか分かったから嬉しかった。



言葉には大きな力があります

保護者の皆さま

言いたいことがあっても伝えられない、心配なことも自分から相談できないなどの「言葉」の力が不足している子どもが多いです。普段から気持ちを「言葉」にして伝えていくように、ご家庭でもたくさん会話をしてみてください♪



1・2年生は自分の「きもち」を大切にすることや相手の気持ちを考えて伝えることについて勉強しました。

自分の気持ちは1日の中でもたくさん揺れ動き、よい気持ちであってもイヤな気持ちであってもどれも自分の大切な「気持ち」であることを学習しました。

また、表情を見るだけでは伝わらない気持ちもあることを知り、みんながあたたかい気持ちになれる伝え方についても考えました。

こころの鬼を追い払おう

2月3日は節分。鬼は外！ 福は内！ と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。この「鬼」は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にある「鬼」は何ですか？

失敗するんじゃないか

自分のことが嫌い

怒られたらどうしよう…



怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。

そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしてはどうでしょう。1日の終わりに、「今日もいっぱいがんばった！」と自分をほめてあげるのです。

さあ、言葉の「豆」をまいて、こころの「鬼」を追い払いましょう！



肩に力を入れて！

学校に行く日に眠れない時があるから、リラクゼーションを時々寝る前にしようと思った。リラクゼーションのやり方を調べてやってみたいと思った。



足先に力を入れて！

5・6年生では心を健康に保つためのセルフチェック法とリラクゼーション体験をしてもらいました。

仲のいい人の心の状態が健康じゃないときに、すぐに気づけるようにこのことをしっかり覚えておきたい。

怪我とかみたいに外見では判断できないので、周りをしっかりと見て気にかけてやりたい。

力を入れて一気に抜けていく瞬間がすごかったです。リラックスしたい時や疲れている時は今日習った方法を試してみたいと思いました。家族や友達にも教えて試してもらいたいです。

自分は元気だけど、周りにいる人が最近怒りっぽいので心の健康状態を確かめたいと思った。

今は健康でもいつ心が不安定になるかわからないから、すぐ気づけるようにしたいです。