

ほけんだより

浜岡東小学校
保健室



生活リズムを整えよう

～保護者の方へ～
「げんきになるカード」への御協力、ありがとうございました

9月の身体測定時に、寝ている間、脳の中では、その日に勉強した内容や楽しかったこと、新しく覚えたことなど、記憶の整理が行われているという「睡眠について」のお話をしました。毎日質のいい睡眠をとって、元気に過ごしましょう。



早ね・早起き・朝ごはん

小学生に必要な睡眠時間9～10時間をとれていますか？早寝・早起きをして、ぐっすりと眠ることは、生活リズムの基本になります。朝ごはんも欠かさずに食べて、元気に登校しましょう！

運動

この1か月、暑い日が多く、なかなか外で遊ぶことができませんでしたが、だんだん外で遊べるようになってきました。体を動かすと血液の流れがよくなります。内臓の動きがよくなることで、うんちが出やすくなります。また、疲れにくい体をつくることにもつながります。

体のせいけつ

外から戻るとき、食事の前、トイレの後など、手を洗っていますか？体をせいけつ(きれい)にすることは、病気を防ぐためにも大切です。ごはんを食べた後は、歯みがきも忘れずに！

電子メディア機器の使い方

「げんきになるカード」を見ると、メディアの使用時間に課題のある人がたくさんいました。おうちの人と相談して、使い方を決めましょう。寝る1時間前にメディアのスイッチをオフにすると、夜ぐっすり眠ることができますよ。

つきあい方をあらためて見直してみよう。
「目を大切に」「姿勢よく」

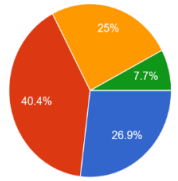
目としせいをまもる！ スマホ・ゲーム とのつきあい方



自分の気持ちを上手に伝えよう

～自分も相手も大切にする伝え方～

あなたは、イライラしても、自分の気持ちや考えを言葉で伝えることができますか？



課題を感じている人も
多い様子…
〈6年生事前アンケート〉



アサーションとは？…相手の気持ちを受けとめつつ、自分の気持ちを伝えること

～もし、友達に貸した本が汚されて返ってきたら、あなたならどうしますか？～

3つの自己表現タイプ



汚しやがって！
ふざけるな！！

〈攻撃的〉ジャイアンタイプ

自分だけの気持ちを伝えて、
相手の気持ちは無視・軽視するタイプ



ひどいな…
本当は謝ってほしな…

〈非主張的〉のびたタイプ

相手の気持ちばかりを考えて、
自分の気持ちは伝えられないタイプ



この本は大切にしていたからショックだな

汚してしまったものは仕方ないけど、謝ってほしいな

〈アサーション〉しずかちゃんタイプ

相手の気持ちも考えた上で、
自分の気持ちもきちんと伝えられるタイプ

メッセージで気持ちを伝えよう

YOUメッセージ

(あなたが) 静かにしてよ！

(あなたは) なんで部屋を片付けないの!?

(あなたは) なんで連絡をくれなかったの!?

Iメッセージ

→もう少し静かにしてもらえると(私が)うれしいな

→部屋を片付けてくれると(私が)助かるな

→連絡を楽しみにしていたから(私が)寂しかったな

～6年生の感想紹介～

- ☆今までは少しジャイアンタイプだったけど、しずかちゃんタイプになりたいと思った。
- ☆相手のことを考えることが大事なことはだいたい分かっていたけれど、自分の意見も伝えることも大事なんだと分かった。
- ☆校長先生から教わっている三方良しと富田先生から教わったアサーションを取り入れた生活をしていきたいです。