

すこやか



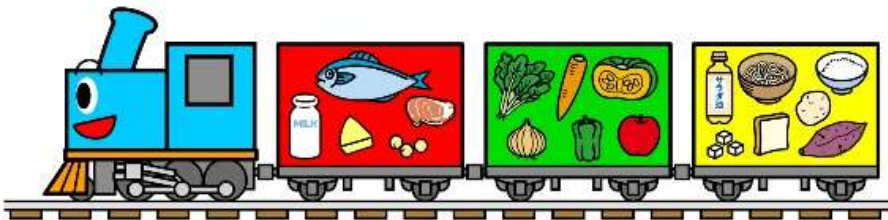
花田小学校
保健室
R6.2.9

今年^{ことし}は暖冬^{だんとう}のためか、庭先^{にわき}の木々^{きぎ}にところどころ花^{はな}が咲^さき、目^めを楽し^{たの}ませてくれます。それでもまだ寒い日は続^{つづ}きます。花田^{はなだ}小学校^{しょうがっこう}でもインフルエンザ、新型^{しんがた}コロナウイルス^{しんがた}など感染^{かんせん}症^{しょう}流行^{りゅうこう}の兆^{きざし}があります。「病^{やまい}は気^きから」。手洗^{てあら}い・か
ん気^きなどの感染^{かんせん}予防^{よぼう}をしながら、笑顔^{えがお}で心^{こころ}も体^{からだ}も元気^{げんき}に過^すごしましょう！

2月^{がつ}の保健^{ほけん}目標^{もくひょう}は「心^{こころ}の健康^{けんこう}を考^{かんが}えよう」です。3年生^{ねんせい}以上^{いじょう}のみなさんは、先日^{せんじつ}の学校^{がっこう}保健^{ほけん}委員^{いいんかい}会^{かい}で前向^{まえむ}きな考^{かんが}えに切りかえる話^{はなし}を聞^ききました。自分^{じぶん}の
中^{なか}にとり入れて、一人一人^{ひとりひとり}の「心^{こころ}の健康^{けんこう}」につな^{つな}がることを願^{ねが}っています。



保護者のみなさまへ



元気に活動するためには、3色バランスのとれた朝食が大切です！

「スマイル点検」へのご協力ありがとうございました。点検結果は、後日お知らせします。低学年は「緑の食べ物」を食べる子が増えました。ご家庭でご協力いただき、ありがとうございました。

第2回 学校保健委員会 - 1月26日(金) 3時間目 - 【3~6年生対象】

「前むきな言葉で楽しくすごそう！」

～気持ち^{きも}をマイナスからプラスにかえる方法^{ほうほう}～

本校^{ほんこう}スクールカウンセラー^{すずきまなみせんせい}鈴木真奈美先生^{こうし}を講師^{むか}に迎えて、学校^{がっこう}保健^{ほけん}委員^{いいんかい}会^{かい}を行いました。「リフレーミング」など初めて聴く言葉もありましたが、花田^{はなだ}っ子^この真剣^{まけん}に聴く姿がみられました。

自分のセルフトーク(自己会話)が、ネガティブであることに気づき、「ポジティブな考えにかえるよう意識したい」とふり返りを書く子が多くいました。



鈴木先生のお話

気持ち^{きも}と考^{かんが}え、行動^{こうどう}は、お互^{たが}いに影^{えい}響^{きやう}しあっています。怒^{おこ}ったときは、いらいらして大きな声を出したくなるし、楽^{たの}しいときは、たくさんしゃべりたくなったりします。どんな人^{ひと}でも前向^{まえむ}きと後ろ向^{うしろむ}きな考^{かんが}

考えはどこからくるの？

- ・わたしのことをわらった
- ・わたしに はずかしい思いをさせたい
- ・ただおもしろい話をしていただけで、わたしのことはわかってない
- 全部が正しいわけではない



脳(のう)は実さいに起きたことよりも
感じたことをもとに物語を作る！

え両方がまぎっていますが、後ろ向きの方が印象強く残ります。人の考えが生まれるのは脳からですが、脳は起きたときよりもその時の感情で物語(考え)を作ります。後ろ向きな考えが生まれても「本当のことではない」と思い出し、前向きな物語を選ぶことを意識しましょう。困ったときには友達や家族に相談してください。

考えたことは事実とはちがう

自分の感情(かんじょう)が考えによってかわる
自分の考えが感情(かんじょう)によってかわる

落ちこむ考えではなく、
やさしく前向きな考えをえらぶために
考えをひっくり返す

妹とけんかする時はいつも後ろ向きな言葉だったから、これからは前向きな言葉を使って、けんかにならないようにしたい。(3年)

私はよく後ろ向きの言葉を考えちゃうけど、前向きの言葉にかけて、よく笑おうと思う。今日のことをお母さんに伝えます。(3年)

後ろ向きな人は、前向きな言葉を言えず楽しく過ごせないと思っていたけど、意識すれば前向きになれるとわかった。これからやろうと思う。(5年)

リフレーミングという言葉をはじめて知りました。これから前向きな言葉を調べていきたいです。(4年)

今度からは、うまくいかなかった時に自分に悪口を言わないで、「がんばろう」となぐさめたい。(4年)

考えは、その時に感じたことから物語をつくるので、事実とちがうことがあることがわかった。(5年)

ネガティブな言葉で毎日過ごすのではなくてポジティブな言葉で毎日過ごした方が楽しくなることがわかりました。これからの生活にとり入れていきたいです。(6年)

自分が思うほど、周りの人は私のことを気にしていないよなと思いました。これから、ポジティブに生きていきたいです。(6年)

使用したワークシート

1. かんべきにできないと失敗だと思う
2. 1つうまくいかなかったら、ほかもううまくいかないと思う
3. 自分のきらいなところが1番気になる
4. いろんなことで自分よりほかの人のほうができる
5. うまくいかないのは運命だ
6. なんでも最初からかんべきにできないといけない
7. みんなが自分の悪口を言っている
8. うまくいかない時は自分のせいだ
9. だれもわたしのことを好きになってくれない
10. 自分が声をかけてもよるこんでくれない

- 1 全部完べきじゃなくても、できたことの方がたくさんある。
- 2 ひとつ上手いじゃなくても、他のことはできる。
- 3 完べきな人じゃなくても、よいことをふやせる。
- 4 自分の中のよいところには、変わりはない。
- 5 そういう時もあるけど、この先いつも上手いじゃないわけじゃない。
- 6 最初から完べきにできる人の方が少ない。練習したらできるようになる。
- 7 みんなが私のことばかり気にしているはずがない。話してくれるから嫌われていない。
- 8 上手いじゃない理由はひとつじゃない。いろいろな理由がわかれば上手いよう変えられる。
- 9 何もしていないのに、決めつけなくてもいい。今仲良くしている子は好きと思っている。
- 10 自分の大切な人が、こうしてほしいと思う行動なら喜んでくれる。

保護者のみなさま用 ワークシート

- 1 1つ失敗したから、きっと全部失敗するんだ
- 2 どんなにがんばってもよい点数はとれないだろう
- 3 みんなに嫌われているから、声をかけてくれない
- 4 自分が声をかけても、喜んでくれない
- 5 うまくいかないのは、自分のせいだ

お子さんから後ろ向き発言を聞いたら、どのような前向き言葉をかけられますか

「前向きに生活したい」と、常に思っていますが、その思いも落ちこんでいる時には見失ってしまうことがあります。一つ一つの行動を事実と感情に分けて捉えて、前向きな考え方をどんな時でもできるようにしたいと思いました。(教職員)