



令和6年1月19日  
 とよはしりつたにがわしょうがっこう 豊橋市立谷川小学校 保健室  
 ほけんだより No.19

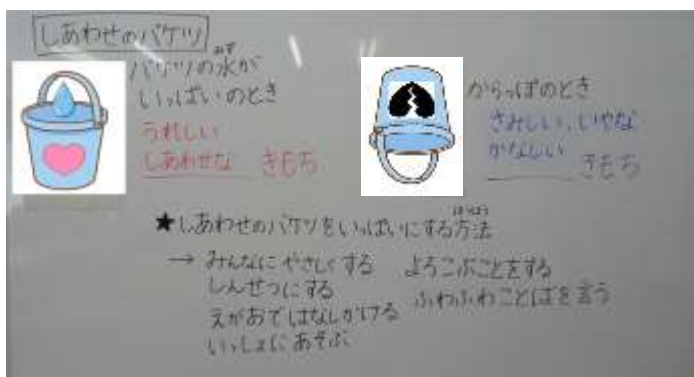
1月に行った保健教育の様子をお伝えします。

おうちの人と読んでね

1~3年生

しあわせのバケツ

1月10日、11日の身体測定の時間に「こころ」をテーマに保健教育を行いました。指導の内容と、児童のふりかえりを紹介します。



「しあわせのバケツ」という絵本を読み、人が喜ぶことをすると、自分も幸せいっばいになること、反対に誰かを嫌な気持ちにさせたり、いじわるなことをすると、相手も自分も悲しくさみしい気持ちになることを学びました。

いいことも悪いことも自分のしたことは自分に返ってきます。人が嫌な気持ちになることはしない、言われてうれしい言葉をかけ合おうと話をし、ふわふわ言葉・ちくちく言葉とは具体的にどんなものがあるか考えました。ぜひ、自分が考えた「これから使いたいふわふわ言葉」を意識してみてくださいね。



ふりかえり

1年生

- 相手にやさしくしたら自分もいい気持ちになる。やさしい言葉をもっと言いたいです。
- いつも使っている言葉よりいい言葉がいっぱいあるんだな。せめる言葉は使うのをやめよう。
- 人を大切にしたいと思いました。今日からふわふわ言葉を言いたいです。



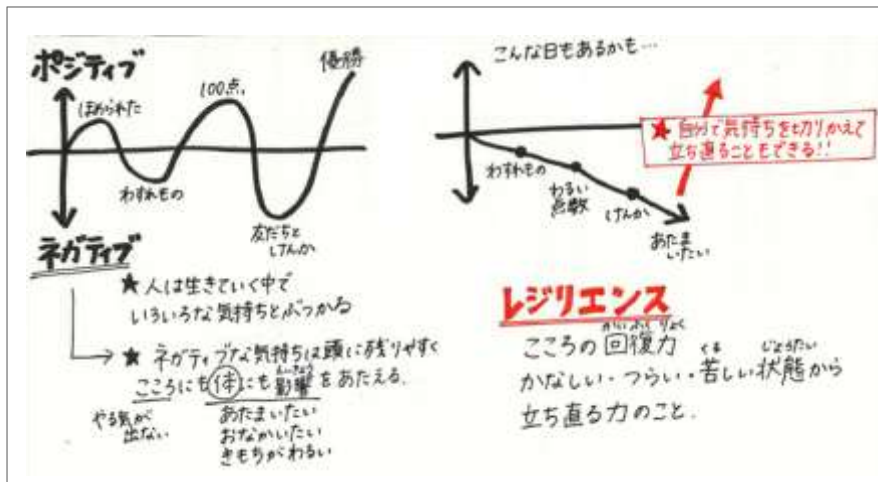
2年生

- 人を大切に、ちくちく言葉を言わない。言われてうれしい言葉をいう。家族を大切にしたい。
- 自分もいやな気持ちになりたくないし、他の人をいやな気持ちにさせたくないです。これからはふわふわ言葉を使うようにしたい。
- だいたいできているから、これからもたくさん人の気持ちをうれしくする言葉を言いたいです。

3年生

- 人をいやな気持ちにするといやなことが返ってきてさうだから言わないようにしたい。いいことをめっちゃする。ちくちく言葉をいうとこうなるっていうのがわかってよかった。
- いい言葉を選んで使いたいと思った。ふわふわ言葉を使うとみんなが笑顔になると思った。
- ふわふわ言葉は、人にうれしいな、楽しいな、しあわせだなと思わせる言葉だとわかった。

つか きも だっしゅつ  
レジリエンスを使って、ネガティブな気持ちから脱出しよう！



人は生きていく中でいろいろな感情とぶつかります。その中でもネガティブな気持ちは特に頭に残りやすく、こころだけでなく体にも影響を与えることを、日常生活で気持ちが動く場面を思い出しながら紹介しました。



かなしい・つらい・苦しい状態から立ち直る力である「レジリエンス」は誰もが持っていて、これまでも無意識のうちに発揮してきたものです。レジリエンスを発揮する方法として、自分の「いいところ」「好きなこと」「好きな人」「がんばったこと」を考えました。悲しくて泣いたり、苦しくて落ちこんだ時、この4つはあなたがまた頑張るための力になるよと紹介しました。

気持ちが落ちこむことは誰にでもあります。落ちこんだ時こそ、自分の好きなことや楽しいことを思い出して、自分の中にある立ち直る力「レジリエンス」を意識してみてくださいね。



ふいかえい

ねんせい  
4年生

- レジリエンスはすごすぎる。ネガティブからポジティブになる方法がわかってよかった。
- レジリエンスという言葉を知って、人はそんなものを持っているんだなと思いました。わたしは落ちこむことが多いので、友達に悩みを聞いてもらおうと思いました。
- レジリエンスを使って、悲しい状態から立ち直ることが大切だとわかった。



ねんせい  
5年生

- レジリエンスという言葉を知って、これから嫌なことがあっても楽しいことを思いうかべて立ち直るといいとわかった。上手にレジリエンスを使えるようになりたい。
- まわりにネガティブで立ち直れない人がいたら声をかけてあげようと思いました。
- 何があっても自分の味方がなくさめてくれるとわかったので、もっと自信を持ちたいです。

ねんせい  
6年生

- ぼくは、今日の話を知って、落ちこんだ時も自分の好きなことなどを思い出して、前向きな気持ちでいることがすごく大切だと考えました。たまに今日の授業を思い出したいです。
- 落ちこんだ時、立ち直ろうとすることが大切だと聞いて確かになと思いました。自分はいろいろなことをネガティブに考えすぎているから、そういうところを直していきたいと思いました。
- 気分が下がってもほかっておくのではなく、自分で気分をあげていきたいと思いました。何事も前向きに、気持ちの切りかえをしっかりとできるようにしたいです。