



令和6年6月28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.9



じぶん まも [自分を守るためにたいせつなこと]

6月14日(金)に4~6年生が参加した第1回学校保健委員会の様子をお伝えします。

保健委員の児童によるアンケート結果発表

緊張を和らげるストレッチ



健康増進課の木村様のお話を聞きました。最初にリラックス方法の1つであるストレッチを行いました。

その後、「大切なあなたへ」という動画を視聴し、一人一人がかけがえのない大切な存在であること、ストレスとはどんな状態か学びました。

「あなたは家族とけんかしてしまい、過ごしていく日々を送っています。あなたならどうしますか？」

- 事前にこの問題について考えました。
 - 友達に相談する
 - 自分の好きなことをしてリフレッシュする
 - まずは自分の悪いところを見つめなおす
- など対処方法を考え、様々な相談方法を学びました。

ワークシート

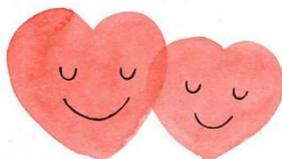
あなたは家族と喧嘩してしまい、家で過ごしていく日々を送っています。

問題：あなたならどうしますか？

Blank lined area for writing answers to the worksheet question.



あなたはだれに相談しますか？



養護教諭からの講話

養護教諭からは、悩みがあることは恥ずかしいことでも悪いことでもなく、心が成長しているしるしであること、困ったとき、悩んだときはいつでも周りの人に相談してほしいことを伝えました。



こころのポスト



保健室前に「こころのポスト」が置いてあります。
 だれかに伝えたいけど勇気が出ない、直接言いにくいけど
 相談したいことを紙にかいていれることができます。
 悩んだことや困ったことがあったらいつでも相談してくだ
 さいね。



しょうかい ふいかえい紹介



「悩みを相談することははずかしいことではないということが分かったので、悩みができれば相談したいと思いました。ストレスをできるだけ解消して、ストレスがたまらないようにしたいです。」 6年

「どうして私はこんなに悩みがあるのと思っただれにでもあることを知ってびっくりしました。今度からは友達の元気がなかったら「どうしたの、なんかあった？」と聞きたいと思いました。」 4年

「だれかに相談することは弱くもはずかしいことでもないもので、悩みや不安があったらゆうきを出して相談してみようと思いました。これからは今日学んだことを思い出しながら生活したいです。」 5年

「私は、不安や悩みがあったらチャイルドラインに相談しようと思いました。理由は、だれか分からなくても安心して話せるし、ほかの人に知られる心配がないからです。」 4年

「いろんな人に悩みをうちあけてもいいんだと思った。悩んでいる人がこんなにいると思わなかった。」 5年

「悩みは自分だけがもっているんじゃないと聞いて、安心しました。チャイルドラインなどもあることを知り、意外と悩みを相談する大人が身近にたくさんいると思って安心しました。」 6年

「私も悩みがあるので、今日の方法で相談しようと思いました。ストレスかいしょう法は自分なりにあるので、それをやってストレスかいしょうをします。」 4年

「人に相談することは悪いことではなく、1人でかかえこむより、だれかに相談した方が自分のためになるということが分かりました。」 6年

「ぼくはこれから悩みができればだれかに相談して、だれか悩みがあったら相談にのってあげたいと思いました。」 6年

「ストレスがすごくあるので、自分に合った方法で解消してこれからの人生を気持ちよくすごしていきたいです。」 6年

「今までは、人に相談しようと思ったことがなかったけど、学校保健委員会を通して、相談してみようと思いました。」 4年