

# ほけんだより 10月

令和4年10月  
袋井あやぐも学園  
袋井北小学校保健室

Começou ficar fresco de manhã e à noite. Na enfermaria estão vindo várias crianças por motivo de dor de cabeça como se fosse enxaqueca e se sentindo mal de alguma forma. À partir desse mês, começamos os treinos do UNDOUKAI. As vezes por também terem eventos do bairro, acabam cansando bastante. Por favor, rever o ritmo do cotidiano mais uma vez. 朝晩は涼しい日が多くなりました。保健室には、偏頭痛の様な頭の痛み、なんとなく気持ち悪いとの理由での来室が増えています。今月からは、運動会練習も本格的に始まります。地域の行事もあり、疲れがたまることもあるかもしれません。もう一度、生活リズムを見直してみてください。

## Garantir as horas de sono 睡眠時間の確保

Por favor, pedir para a criança dormir um pouco mais cedo do que está acostumado à dormir. O sono é importante para aliviar a fadiga mental e física. いつもより早めに就寝できるように声掛けをお願いします。心身の疲れをとるためには、睡眠が大切です。

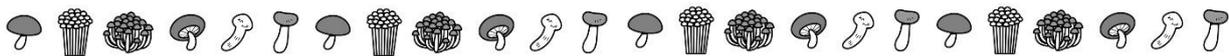


## Comer no café da manhã 朝食を食べる

Exercitar sem tomar café da manhã pode levar à falta de energia, fazendo se sentir doente e propenso a tonturas. 朝食を食べずに運動すると、エネルギー不足になり気分が悪くなったり、立ちくらみを起こしやすくなります。



Se a unha estiver comprida, pode ocasionar ferimentos. Pode acabar ferindo uma pessoa com quem entra em contato, ou as unhas podem quebrar e ficar inconveniente ao cotidiano. Por favor, cortar 1 vez por semana. つめが長いと、けがの原因となることもあります。接触した相手を傷つけてしまうことや、つめが剥がれて生活が不便になることもあります。1週間に一度はつめを切るようにしてください。



袋井あやぐも学園保健委員会の開催（御案内）

袋井あやぐも学園保健委員会が下記のとおり開催されます。

参加希望がある方は、10月6日（金）までに袋井北小保健室（42-3024）へ電話にて御連絡ください。会場の都合で参加人数に制限がありますので、先着順とさせていただきます。なお、実施内容については後日紙面にて報告いたします。

1 日時 令和4年11月8日（火） 午後2時から午後4時

（受付：午後1時45分から午後1時55分）

2 会場 袋井西コミュニティセンター 彩雲館（袋井市川井582）

3 内容 （1）袋井あやぐも学園 小中一貫教育について

（2）健康の日の取り組みについて

（3）分科会

①親と子のほどよい距離感（おおよそ小学校低学年～高学年くらい）

②親と子のほどよい距離感（おおよそ小学校高学年～中学年くらい）

③我が家のケータイ・スマホルール（全学年共通）

（4）講話 講師：袋井あやぐも学園スクールカウンセラー

# 9月 健康の日

今月の「こんなときどうする?」では、相手の気持ちを考えるスキルに注目し、相手の誘いを上手に断る場面の練習をしました。

どんな言葉を返すと、「より良い人間関係をつくることができるのか」についても考えました。



9月13日は、徳井正太郎先生 徳井北小学校の健康の日です。 徳井正太郎先生 小3~小6

9月のテーマ 「こんな時、どうする?」②

～相手の気持ちを考えるスキルを身につけよう～

9月は「相手の気持ちを考えるスキル」のレッスンをします。上手なコミュニケーションがとれるようになるには、「相手の気持ちを考えること」が大切です。

9月のレッスンは、上手な断り方の練習です。「相手が嫌な気持ちにならない断り方」を知り、これからの生活に活かしていけるように練習していきましょう。

年 組 番 名前 \_\_\_\_\_

1 次のお話を聴いて、あなたならどんな言葉を返しますか。:

① Aさんに遊びに誘われました。:

Aさん 「土曜日、うちでいっしょにあそぼう!」

②でも、土曜日には他の用事があって、遊ぶことができません。あなたなら、何と言って断りますか?:

Bさん \_\_\_\_\_

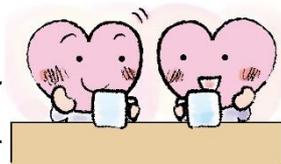
2 となりの人とペアになって、書いたセリフをやりとりしてみましょう。:

## じょうず ことわ かた 上手な断り方のポイント

- ① まずあやまる
  - 断るときはまず「ごめんね」。
- ② 自分の気持ちや断る理由を言う
  - 気持ちを素直に伝え、相手が納得してくれるよう理由を言う。  
「用事があって遊べないんだ。」
- ③ 次の約束や、かわりのアイディアを言う
  - 代わりにできることがあったらつけたす。  
「日曜日なら遊べるけどどうかな?」

土曜日は他の用事があって遊ぶことができないからごめんね!でも誘ってくれてありがとう。また別の日に一緒に遊ぼう。(4年)

ごめんね。土曜日は他の用事があるから遊べない。また、今度いっしょに遊んでくれる?(6年)



ああ、残念なんだけど、土曜日は用事があるんだよ。ごめんね。土曜日は別の人と遊んでくれる?日曜日に遊べたらうれしいな。(6年)

Aさんごめんね。土曜日は他に用事があるから遊べないんだ。土曜日と、○曜日以外だったら遊べるよ。また遊ぼうね。(5年)