

ほけんだより



令和5年10月
袋井あやぐも学園
袋井北小学校 保健室

朝晩は涼しい日が多くなりました。日中との寒暖差が激しく、体調が優れない子どもの保健室来室が増えています。本格的に運動会練習も始まります。疲れがたまりやすくなりますので、御家庭でも注意深く、健康観察をお願いします。

生活リズムを見直そう

朝食をとる

朝食を食べずに運動をすると、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ったりします。

少しでも朝食をとれるよう、声掛けをお願いします。



睡眠時間を確保する

心身の疲れをとるためには、睡眠が大切です。

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。



袋井あやぐも学園保健委員会の開催のお知らせ

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。御承知おきください。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5年11月14日（火） 14時から16時
（受付：13時45分から13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）袋井あやぐも学園幼小中一貫教育について
（2）「健康の日」の取組紹介
（3）分科会
①やる気を引き出す魔法の言葉
②子供のほめ方、叱り方
③お父さん、お母さん、聞いて 聞いて！
（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、相手を傷つけないように、マイナスな感情を言葉で伝える場面の練習をしました。

“嫌だ”“悲しい”“やめて”などの気持ちを、どのような言葉や言い方で伝えたら良いかについても考えました。

9月のレッスン

「気持ちを言葉で伝えよう」

「上手に気持ちを伝えてみよう」

★こんなとき、どうする？

Aさんは、Bさんから呼ばれたくない『あだ名』で呼ばれました。



Bさん

Aさん



Aさん

① Aさんは今、どんな気持ちかな？
あてはまると思うものに○をつけましょう。



② AさんはBさんに自分の気持ちをどんな言葉で伝えたらいいかな？ あてはまるものに○をつけましょう。自分で考えた言葉を〔 〕に書いてもいいです。

- () そのあだ名で呼ばないでほしいだよ。
- () なんだよ、ムカつく!!
- () やめろ!!うるさいな!!
- () そんなこと言うな!!
- () 下の名前で呼んでほしいな。
- () そのあだ名、にがてなんだよね。
- () やめてよ。



ふり返ってみましょう。

上手な伝え方のポイント

- ① いきなり怒りを伝えるのではなく、嫌だと思ふ理由を説明する。
→ 「名前があるから、そのあだ名は嫌だな。」
- ② 気持ちを伝えるとき、感情的にならず、冷静に話す。
→ 「そのあだ名はやめてほしいな。」
「できれば下の名前で呼んでほしいな。」

仲良くしてくれるのは嬉しいけど、嫌な気分になるあだ名を使わないでほしい。(5年)

悪意があるわけではないだろうけど、嫌だな。(6年)



次はその呼び方で呼ぶのはやめてね。(3年)

ぼく「おっさん」じゃないから、下の名前で呼んでほしいな。(2年)