



秋が深まり、冷え込むようになりました。気温が低くなった日は、「お腹が痛い」「寒くてたえられない」と言って保健室にくる子が多くなってきています。自分で調節ができるように上着等をご用意ください。本紙にも服装に関する内容を載せていますので、ご家庭でお子様と一緒に話ししていただければと思います。また、引き続き新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染症が流行ることが心配されます。より一層、感染症予防を心がけるようにしてください。

保護者の方へ 学校保健会 栄支部大会 開催のお知らせ

学校保健会 栄支部大会
日時：令和5年12月7日(木)
時間：13:30～15:30
記念講演
「スクールペップトーク
～やる気を引き出す魔法の言葉～」
一般財団法人 日本ペップトーク普及協会
代表理事 岩崎 由純 氏

学校保健会とは、学校保健の向上に資することを目的とし、学校医師・薬剤師、教職員、PTAで組織されています。また、年に2回総会と大会が開かれ、講演会等を行っています。

昨年度まで、大会の参加は、保護者の方からは主にPTA 役員や委員の方のみ、参加を募っていました。今年度は、オンライン配信され、PTA 役員や委員の方以外でも視聴できることになりました。やる気を引き出すヒントとなるお話を聞くことができるかと思いますので、ご都合がつく方は、ぜひオンライン参加申し込みをしていただけたらと思います。

オンライン参加申し込みについては、10月中旬頃に学校文書でお知らせいたしました。

ペップトークに関する様々な著書を書かれている岩崎 由純先生のお話を聞くことができます。



ペップトークとは…
スポーツの試合前に、監督が選手に贈る激励のショートスピーチのことで、やる気を引き出す「励ましの言葉かけ」として普及しています。
この講演を聞くと…
①元気が出てやる気になる
②普段の言葉かけを、ポジティブに変換できる
③相手のやる気を引き出す言葉かけができる

参加を希望される方は、こちらのQRコードもしくは、リンクからお申込みください。
たくさんのご参加お待ちしております！！ <https://entry.headway.jp/hokenkai/taikai2023z/>



ねんせい ほけん がくしゅう おこな 4年生と保健の学習を行いました。



しゅくはくがくしゅう まえ ねんせい げっけい せいとうじ
宿泊学習の前に、4年生に「月経・精通時のマナー・エチケット」について保健指導を行いました。真剣にうなずきながら話を聞き、素直に不安や不思議に思っていることを質問する姿勢が印象的でした。これから体も心も成長していくみなさんを楽しみにしています。

かてい わだい た こさま いっしょ じゅんび
ご家庭でもぜひ、話題に出していただき、お子様と一緒に準備したり、困った時の対処を考えたりしていただくと嬉しいです！

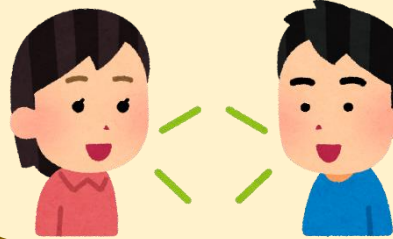
ともだち かいわ 友達となかよく会話をしよう！

がつ ほけんもくひょう なかよす 【11月の保健目標】みんなで仲良く過ごそう

みなさんは、友達となかよく会話をしていますか？最近、学校でも話したいことを一方的に話続ける人や、「聞いて！聞いて！」と相手の話をとちゅうでさえぎっている人をよく見かけます。そのような会話だと、心の通う楽しい会話にできず、けんかになってしまうこともあります。次のことに気をつけて、みんなでなかよくすごしましょう。

①『会話のキャッチボール』をしよう。

キャッチボールのように、相手から投げかけられた話をしっかり受け止めてから、自分の話を始め、話し終えたらすぐに相手に投げ返すと、テンポのよい会話になります。



それより
きのうの
サッカーでさ！

②さえぎらずに最後まで聞こう。

話のとちゅうで口をはさんだりさえぎったりすると、相手は話す気をなくしてしまいます。相手の話を最後まで聞いてから、自分の話をするようにしましょう。

③あいづちを打ちながら聞こう。

顔を見ながらうなずいたり、気持ちに寄りそうあいづちを打ったり、ほめ言葉をそっと入れたりすると、相手は安心してより話しやすくなり、会話もはずみます。



そうなんだ！
いいね！
それでそれで？

きせつ あ ふくどう 季節に合った服装をしよう！

寒い季節が近づいてきて、冷たい風がふくようになりました。みなさんの様子を見てみると、半そでを着ていたり、たけの短いものをはいていたりしている人が多いです。体を冷やすことで、おなかを痛めたり、かぜを引きやすくなります。

寒い季節も元気に過ごすために、気候に合った服をえらびましょう。

◎ポイ1「重ね着をしましょう！」〈重ね着の例〉

服と服の間に空気の層がいくつもできることで、体をあたためられます。



くび てくび あしくび 首・手首・足首

3つの首を
かくそう！



◎ポイ2「3つの首を閉じましょう！」

外の冷たい空気を入れなため、また、中の温かい空気をながあたためるために、首・手首・足首がしまった服を着ましょう。

