

# ほけんだより 3月

令和6年3月1日  
 みなとみらい本町小学校  
 校長 小正 和彦  
 保健室

あっという間に年度末となりました。今年度から新型コロナウイルス感染症が5類になったことに伴い、生活の大部分がコロナ禍前に戻りました。本校ではインフルエンザは一時流行しましたが、新型コロナウイルスに関しては1年間落ち着いていました。今後、また未曾有のウイルス対策をする日がこないとは言えません。コロナ禍での様々な対策や意識など、忘れずに貴重な経験としてもっておきたいですね。

お子さんと一緒にチェックしてみてください☆

## 1年間の自分の生活を振り返ってみましょう

### やってみよう

#### 1年間の健康チェック!!

5段階でチェックしてみよう!

- 1できなかった    2あまりできなかった    3できたり、できなかったり  
4だいたい、まいにちできた    5まいにちできた

### ★食事

朝・昼・晩ごはんを3食食べている 54321  
 えいようバランスよく食べている 54321  
 きらいなものでも食べるようにした 54321  
 ジュースやおかしを食べすぎでない 54321

合計  
 点

### ★こころ②

気持ちよくあいさつができる 54321  
 お家の中でお手伝いができる 54321  
 将来の夢や目標がある 54321  
 学校で任された役割が果たしている 54321

合計  
 点

### ★すいみん

早寝、早起きをしている 54321  
 すいみん時間を7時間以上とっている 54321  
 寝る前にタブレットやゲームはしない 54321  
 朝起きたら、太陽の光を浴びている 54321

合計  
 点

### ★運動

適度な運動をしている 54321  
 運動の前に準備体操をしている 54321  
 痛いところがあったら休む 54321  
 運動のあとは汗を拭くなど清潔にしている 54321

合計  
 点

### ★こころ①

人の気持ちを考えてお話や行動をする 54321  
 きつい言葉やヒソヒソ悪口は言わない 54321  
 ストレスを上手に解消している 54321  
 困っている人に声をかけたり助けたりできる 54321

合計  
 点

### すべての合計

\_\_\_\_\_ 点

#### 81~100点

健康そのもの!素晴らしいです☆来年もその調子で!

#### 61~80点

あともう少し「できた」日を増やしたら、毎日がより充実するかも☆

#### 41~60点

もっと「できた」日を増やして気持ちよく過ごそう!

#### 21~40点

「できなかった」理由を考えて、来年は健康を意識!

#### 0~20点

疲れていたのかな?来年はできることからやろう!

(参考) 日本学校保健研修社「健」





## 第2回学校保健委員会を開催いたしました



2月26日(月)第2回学校保健委員会を開催いたしました。テーマは「MM☆アサーティブコミュニケーション②」～上手な断り方・友達に「いや」を伝えるには～です。参加者は保健委員の児童と、4・5・6年生のクラス代表者、教職員、参観希望の保護者の方です。講師としてスクールカウンセラーの北城かなえ先生をお招きしました。上手な断り方の講話をいただき、グループワークを行いました。例題をもとに「友達への上手な断り方」を考え、各グループで「断り上手さん」を選出し発表しました。言葉を考えるだけでなく、声のトーンや表情など非言語的な部分も意識して、相手を傷つけずに自分の思いも我慢しないような伝え方が考えられました。自分の気持ちを我慢して相手に合わせがちな人や、自分の気持ちを直球かつ強めに言い放ってしまいがちの人は、日々の会話に活用してほしいと思います。

北城先生より「上手な断り方」について教わりました！！

### ポイント①【クッション言葉】

そのまま伝えてしまうと相手に嫌な思いをさせてしまいそうとき、前置きとして使うとやわらかい印象になる。

たとえば・・・

「もしよかったら～」「今、少し時間いい？」  
「別の意見を言ってもいいかな？」  
「いいね！だけどね～」 「それもいいけれど～」

### ポイント②【断るときの3つの段階】

- ① 相手の意見を受け入れる
- ② 半分だけ受け入れる（中間をとるのもあり）
- ③ 断る

たとえば・・・

「今日は無理だけど明日ならいいよ」  
「全部は無理だけど半分ならできるよ」  
「今日は校庭でいいから明日は図書館に行きたいな」

### ポイント③【話し方の順番】

- ① 意見（自分の考え）
- ② 理由（どうしてそう思うか）
- ③ 結論（質問の答え）

たとえば・・・

- ① 今度の休みは遊びに行けないや
- ② 家族で出かける予定があるんだ
- ③ ○日なら空いているからその日はどう？

### ポイント④【話す声のトーン】

〈声の高さ〉 高い・低い  
〈話すスピード〉 はやい・ゆっくり  
〈声の大きさ〉 大きい・小さい

同じ言葉でも・・・①と②では印象が変わる！

「今は時間がないから、明日でもいい？」  
① 高い声 はやすぎず はっきりと  
② 低い声 ゆっくり 小さい声



### 児童の感想（一部抜粋）

- なかなかことわることができないから、今回を通して友達が傷つかない言葉をつかってことわりたい
- やさしいことばをつかえば相手もうれしくなるし相手のきもちを考えて伝えるのが大事だと思いました
- ことわりにくいと感じた時、全て自分が我慢するのではなく半分だけ受け入れるというのも選択肢にいれる