ほけんだより 11月

令和４年 11 月４日
横浜市立山田小学校
校　　長　金森孝子
養護教諭　田中嘉子

例年になくあたたかい毎日ですが、日も短くなり、朝晩の冷え込みが身にしみるようになってきましたね。「小春日和」っていつのことか知っていますか？　なんとなく春の暖かい日を想像してしまいますが、実は、寒風が吹き始める１１月頃に訪れる穏やかな日のことです。ポカポカした暖かい日には、元気いっぱい外で体をうごかせるといいですね。そして、風邪のはやる季節に向けて、風邪に負けない体作りをしましょう！

11がつのほけんもくひょう

からだや身の回りをせいけつにしよう！

せいけつなまいにちですか？

- かおをあらいましたか？
- 体はきれいにあらっていますか？
- きれいな下着をつけていますか？
- きれいなハンカチ、ティッシュがポケットにはいっていますか？
- かみの毛はきれいにあらっていますか？
- 歯をていねいにみがきましたか？
- つめはきちんと切ってありますか？

からだのせいけつだけでなく、自分の部屋やみんなで使う教室、ろうかやトイレなどもきれいにするように心がけましょう！

規則正しい生活と睡眠で寒さに負けない体を作りましょう！

はやねはやおき！睡眠時間をしっかりとりましょう。

あさは、朝日をあびましょう。体内時計がリセットされるよ。

部屋を暗くして寝ましょう。

バランスよく、食べよう。朝ごはん、しっかり食べて登校です。

外で体をうごかして、寒さに強いからだを作りましょう。寒さに慣れることも大事です。

しっかり手あらい、これからも続けますよ！

笑顔いっぱい！
けがなく、安心してすごせる学校にしよう！

学校保健員会第2弾！

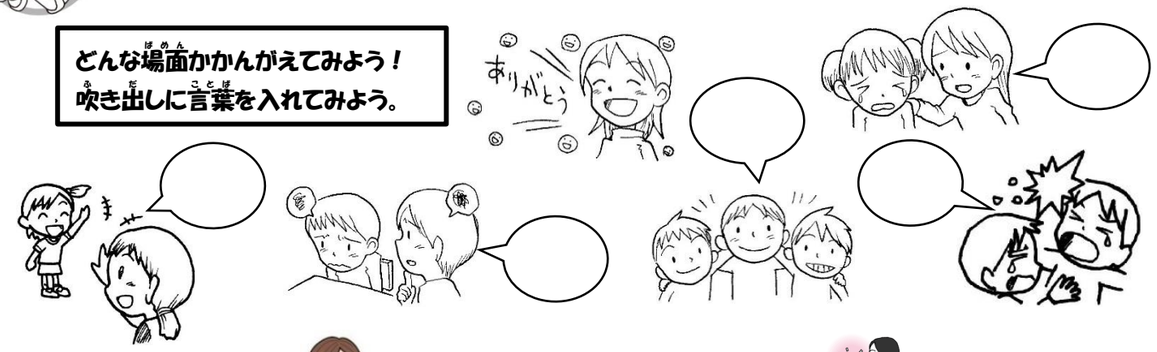
笑顔でニコニコプロジェクト

気持ちがほっこりする　**まほうのことばを広めよう！**

学校保健委員会の第２弾は笑顔でニコニコプロジェクトです。保健委員会で、山田小を笑顔でニコニコにするには、どうすれ良いのかを話し合いました。

・あいさつをする。・学校の中をきれいにする。・ありがとうを言う。まほうの言葉を使う、などが出ました。保健委員会では、全校の取り組みとして、「まほうのことばビンゴ」を行います。一人ひとりがたくさんまほうの言葉を使うと、きっと、笑顔でニコニコの山田小学校になることでしょう。自分を大切にすると同時に、まわりの人のことも大切にできる…そんな気持ちがあふれるといいですね。

どんな場面かかんがえてみよう！
吹き出しに言葉を入れてみよう。



ほけんしつホットコラム

「お子さんのよいところを１０個あげてください」「自分のよいところを１０個あげてください」と質問されたらどうでしょう。・・・・悪いところはたくさん出てくるのになぁ･･･ってなりませんか？私も子育て中、毎年、家庭連絡票などに、子供の長所・短所を書いていました。悩みますよね。でも、何度も書いているうちに気づきました。短所の見方を変えるだけで、よいところが書けるなぁって。気が弱い→相手を大切にする　さわがしい→元気がいい　おこりっぽい→情熱的　いいかげん→おおらか　など。こんなふうに、今までの見方考え方とは違った角度から、見たり考えたりすることを、リフレーミングといいます。ちょっと見方を変えるだけで、気になるところ・直したいところも、他の人から見たら違って見えているのかもしれません。子どもたちのよいところをいっぱい見つけられるといいなと思います。

「育児をするうえでもっとも大切なことは、子どもに生きていくための自信をもたせてあげることです。それには子どもにとって、最大のサポーターであり理解者が親なのだということが伝わればいいのです。」という心理学者佐々木正美先生の言葉があります。子育ては大変なこともたくさんあります。逃げ出したくなる時もあるでしょう。それでも子どもが最後に頼るのはやはり親。そして、「親は絶対的な保護者であってほしい。常に子どもを保護し、認めてあげることが一番の役割。」と言われています。ぜひ、わが子の長所をたくさん見つけて欲しいなと思います。そして、ありのままの子どもを愛し、ありのままの自分でいいんだと感じられるように育てられるといいですね。