



令和7年2月14日
佐敷小学校 保健室

立春を迎えて暦上では春になりましたが、まだしばらくは寒さの厳しい感染症シーズンが続きます。寒暖差もあり、体調管理が難しいですが、気候に合わせて服装を上手に調節しながら乗り切りましょう。



1月の保健目標 思いやりの心をもとう (心の健康)

友だちに **ど** **っ** **ち** **の** **言** **葉** をたくさん使っていますか？



左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われ、悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしくなった

● ことがあるのではないのでしょうか。同じように、あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。

● 日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな？」と考えるようにすると、きっとずっと仲良くいられますよ。



1月に実施した発育測定の際に各学級で保健指導を行いました。内容を紹介しますので、ご家庭でもお子さん達との話題にしてもらえると嬉しいです。

スマホ・ゲームと上手く付き合おう (5・6年)

楽しいことをしているときや目標を達成したときには、脳の中ではドーパミン(幸せホルモン)が出ています。スマホやゲームをしているときも同じです。

スマホやゲームから繰り返し強い刺激を受けることで、徐々にスマホやゲームを使う時間が長くなる傾向があります。すると、生活リズムの乱れ、勉強のやる気がでない、イライラしやすくなる等、日常生活にも支障がでてきます。

スマホ・ゲームを使うときにはルールが必要です。

- ① スマホ・ゲームを使う時間を決める、② 寝る前には使わない、③ 家族で約束を決めることが大切です。

また、何か困ったときには一人で抱え込まず、周りの大人に相談できるといいですね。



自分の良さを見つけよう（3・4年生）

同じものでも別の見方をすることを「リフレーミング」と言います。自分では直したいとおもっていることも、見方を変えると自分のよさかもしれません。友達が落ち込んでいるときにはリフレーミングで励ましてあげることができますよ。



リフレーミング一覧（例）

	リフレーミングすると…		リフレーミングすると…
あきっぽい	好奇心旺盛	せっかち	反応がすばやい
意見が言えない	協調性がある	口数が少ない	おだやか、聞き上手
いばる	自信がある	調子にのりやすい	雰囲気を明るくする
うるさい	明るい・活発・元気	つめたい	冷静・客観的
おとなしい	おだやか、話をよく聞く	生意気	自立心がある
おこりっぽい	感受性豊か、情熱的	涙もろい	人情味がある、感受性豊か
がんこ	意思が強い、信念がある	反抗的	自分の考えがハッキリしている
口がきつい	素直に伝えられる	プライドが高い	自分に自信がある
口下手な	言葉を選ぶのに慎重	まじめ	誠実で一生涯懸命、頼りになる
こだわる	自分の考えを大切に	自立ちたがり	自己表現が豊か
断れない	相手の立場を尊重する	優柔不断	じっくり考える
しつこい	ねばり強い	わがまま	自己主張できる

プライベートゾーンについて（1・2年生）

体は全て大切だけど特に大切にしたいところを「プライベートゾーン」と言います。

プライベートゾーンとは「水着でかくれるぶぶん」で、自分だけの大事なところです。



●プライベートゾーンのおやくそく●

- ① 他人のプライベートゾーンを勝手に見たり、さわったりしない。
- ② もし、見られたり、さわられたりしそうになったら「いや」と言って大人に話す。
- ③ いやなことをされている友達がいたら、まわりの大人に相談する。

