

# ほけんだより

三国西小学校  
ほけんだより  
R4. 10. 3

すっかり秋めいてきました。朝晩と昼間の温度差が大きくなり、風邪をひきやすい時期です。汗の始末や衣服の調節をして、風邪をひかないように気をつけましょう。また、新型コロナウイルス感染症が少し落ち着いてきたように感じられますが、まだまだ油断はできません。手洗い・消毒や友達との距離をあけることなど、今までしてきたことをこれからも続けながら、感染した時に少しでも症状が軽くすむよう、日頃から規則正しい生活をし、しっかり体をきたえておきましょう。

10月の保健目標  
目を大切にしよう

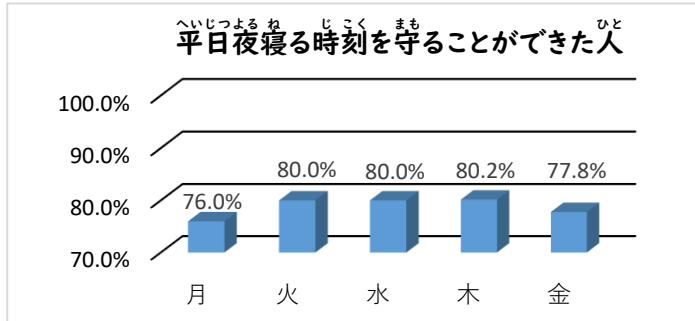
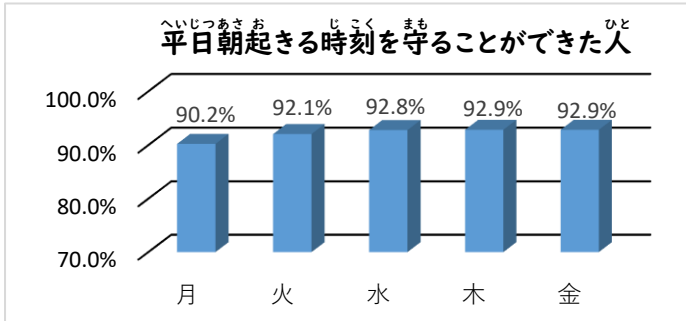
続けていますか？  
**かんたん！目の体操**  
～もしもしかめよ♪バージョン～

じゅう(10)がつ とお(10)か  
〇月〇日  
目の愛護デー

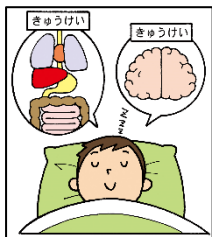
もしもしかめよ～かめさんよ～  
せいのうちで～おまえほど～  
あゆみのろい～ものはない～  
どうしてそんなにのろいか～

## すいみん・朝食調べより

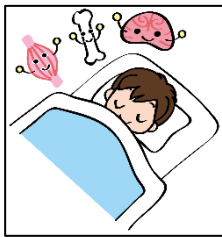
2学期が始まって1週間後から、すいみん・朝食調べを行いました。平日は、ほとんどの人が毎日朝ご飯を食べていました。睡眠に関しては、下のグラフのような結果になりました。



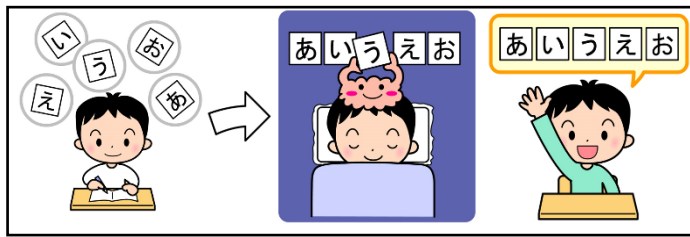
夜寝る時刻は、起きる時刻に比べて、目標の時刻を守ることができなかった人が多かったです。眠っている間に、



脳や体を休める



脳や体を発達させる



学習したことを整理する

ということが起こっています。睡眠時間をしっかりとって、次の日に学校で楽しく過ごせるようにしましょう。

学校医さんが変わられました。  
新しい学校医さん こそいの医院 越野 雄祐先生 です。

昨年までの校医さんです

来年度の新入生に向けて配布されるリーフレットですが、小学生の皆さんにも共通する内容なので、一部を掲載します。



— 家庭と園と小学校が手を取り合っていくことが大切です —



すくすくスクラム 家庭～心と体の土台づくり～



## 1 生活リズムを整えましょう

### 早寝

夜9時までに  
布団に入りましょう



### 早起き

朝の光で  
脳と体をシャキン!



### 朝ごはん

栄養バランスのいい  
朝ごはんを脳を活性化



- ・早くぐっすり眠るには、昼間たくさん遊んで活動することが大切
- ・ゲームやスマホは良質な睡眠の妨げになります。使い方や時間を親子で話し合しましょう。

生活リズムが整うと…

- ・学習や運動へのやる気・集中力がアップ
- ・自分のことは自分でする自立スイッチオン



## 2 子どもが「愛されている」と実感できる関わりをしましょう



●目を見て、子どもの気持ちに共感して話を聴く

●子どもの存在を丸ごと受けとめる言葉をかける

大好きだよ

●子ども自身のがんばりを励まし、成長をいっしょに喜ぶ

～をがんばってえらいね。前より～ができてすごい!

●ささいなことにも「ありがとう」と感謝を伝える

お手伝いありがとう。とても助かったよ!

愛されていることを実感できると…

- ・自信が付き、自己肯定感(自分を大切に思う心)が高まる
- ・周りの人の気持ちも大切にできる
- ・ポジティブ思考で積極的に行動できる



## 3 思いを伝える力・チャレンジする気持ちを育みましょう

●人として尊重し、まず子どもの考えを聴く

●「どう思う」「なぜ」など質問し、子どもが言葉で伝える機会をつくる

～はどう思う? どうしたい?

●自分でやろうとする姿をあたたかく見守る

～ならできる! やってごらん

●チャレンジする姿勢や今できていることをほめる

●できるようになりたいことや夢を親子で話し合う

思いを伝える力やチャレンジする気持ちがあると…

- ・コミュニケーションが豊かになる
- ・自分の可能性を伸ばすことができる
- ・自分で考えて行動できる

自分で考え行動し、達成感を味わう経験や失敗から学ぶ経験が大切です!



「生活リズム」を規則正しくすることが、体内時計を整え、授業中の頭の働きを活発にします。

睡眠に関して問題を抱えている場合、日中の眠気につながり、注意機能や課題遂行能力の低下につながる事が知られています。子どもの場合には、授業中に眠気を生じることなどから、学業成績の悪化につながるという科学的なデータも存在します。

これからの時代、様々な人とかわりながら、何事にも意欲的に取り組む姿勢をもち、多少の困難や逆境があってもへこたれず前向きに生きていける力を身につけた大人に育てていくことが大切です。周りの大人からほめられた経験が多かった人や家族との愛情や絆が強い人は、大人になっても自己肯定感や意欲、へこたれない力が高いという傾向がみられました。

本をたくさん読むことで、様々な疑似体験や感情を味わい、人の気持ちに共感する力も育っていきます。就学前から中学時代までに読書活動が多い高校生・中学生ほど、「コミュニケーションスキル」が高いという結果が出ています。他にも、人を思いやる気持ちや者会のルールを守る意識などの能力が高い傾向があるという結果も出ています。読書を通して、様々な力がつくといい結果が見られます。