

ほけんだより 9月号

東広島市立東西条小学校
令和8年9月1日
保健室

みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？どんなことをしたのか、思い出話を聞かせてください◎！まだまだ暑い日が続くので熱中症対策をしっかりと、元気に過ごしましょう！



【9月の保健目標】

規則正しい生活しよう

早寝、早起きをして、朝ごはんを食べよう！

前期後半がスタートしました。夏休み中は夜更かしをしていた人もいないのでしょうか？寝不足は、熱中症などの体調不良になりやすくなります。学校モードに切り替えて、自分のペースでがんばりましょう☆

ケガの手当てについて知ろう



ケガを正しく手当てすることは、痛みを和らげたり、治りを早くしたりすることにも繋がります。ケガをしないために、廊下や階段は右側を歩く、休憩時間は周りを見て遊ぶなど、気を付けて過ごすことも大切ですね✿



目にゴミが入った
みず 顔を洗って
まばたきする



やけど
水道水で
よく冷やす



ねんざ(ひねった)
動かさないように
して冷やす

ポイント

→水道水できれいに洗う！

◎保健室でも基本的に水で洗っています。
※ケガによっては、消毒液を使用する場合もあります。

—傷口に消毒液を使っていいの？—

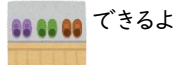


そな 備えあれば憂いなし



くつをそろえる

あわてずに行動



防災グッズを準備

必要なものは一人



家族で話し合う

いざというとき



夏休み中に九州地方で大きな地震

がありましたね。自分と大切な人の命を守るために、普段からできることを知っておきましょう。

せいかつ 生活リズムを整えよう！



体内時計という言葉聞いたことはありませんか？体内時計は、朝起きる時間や寝る時間など、体のリズムを整える大切な働きをしています。体内時計を整えるためには、朝日を浴びて、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。朝ごはんは体と脳を目覚めさせ、元気に1日をスタートするスイッチになります。毎日朝ごはんを食べて、生活リズムを整えましょう。



じゅぎょう おこな こころの授業を行いました



7月に、5年生がスクールカウンセラーの出先先生と人間関係作りの基本である、次の3つについて学習しました。

- ① あいさつ、「ありがとう」の大切さ
- ② 自分のイライラなどの負の感情との付き合い方
- ③ 関係を深めるための相手へのポジティブな言葉かけ



授業後の振り返りでは、出先先生へたくさんの質問がありました。出先先生が答えてまとめてくださったものを裏面に載せています。5年生宛てですが、みなさんにも読んで参考にしてほしいと思ったので、ぜひ、見てください◎



じゅぎょう こころの授業をおえて

東広島市立東西条小学校

〈5年生のみなさんへ〉

スクールカウンセラーの出先です。

みなさん、こころの授業を終えてたくさんの質問をありがとうございました。みなさんが授業の中での話をしっかり聞いて、自分自身の生活の中に当てはめていろんなことを考えてくれたことが伝わって、とてもうれしかったです。まずはこのように自分が生活の中でどんなことを感じているかな～と気づくことがとても大切です。それではいただいた質問にできる範囲でお答えできればと思います。

〈みなさんからの質問〉

○友達関係について

・友達とけんかして話しにくいとき、仲直りする方法はありますか？

⇒けんかしたときは話しにくいですね…。授業の中でも話したように自分の気持ちを伝えてみましょう。「私は（ぼくは）仲直りしたいと思っているよ」という気持ちを伝えてみるのはどうでしょうか。その上で相手の気持ちも聞くことができるといいですね。

・友達が泣いているときにはどう接したらいいですか？

⇒泣いている時どうしてあげたらいいかわからなくなりますよね。心配しているよ、という気持ちでそばにいてあげるのはどうでしょうか。泣いている時にはうまく話せないかもしれないので、落ち着いてからお話をきいてあげるとよいと思います。

○怒りのコントロールについて

・イライラしたときにはどうしたらいいですか？

▷きょうだいにイライラする、人からしつこく言われてイライラする

⇒きょうだいや友達、その他、人との間でイライラしたときには、授業で示した噴火直前の状態かもしれません。その時には少し自分を落ち着かせることが必要です。そのためには、その場から少しはなれてみる、落ち着いてから自分の気持ちを伝える、近くに大人がいれば助けをもとめる、ということをしてみてください。

▷お腹がすいてイライラする

⇒身体からの“エネルギーが減ってきているよ！”のサインです。だから、本来は、何かを食べるといいかもしれませんが、学校ではそうはいかないですね。朝ごはんの量を増やしてみる、お茶を飲んでみる、など少し身体を助ける工夫をしてみてください。

○気持ちを落ち着ける、切り替える方法について

・悲しいときはどうしたらよいですか？

・自分を落ち着かせる方法はなんですか？

⇒苦しい時やつらい時、みなさんはどうしていますか？今回の授業ではお話できなかったけど、とても大切なことです。

どんなことをしているときが好きですか？

どんなことをしている時が落ち着くでしょうか？

これはみなさん一人ひとり違うと思います。

ここにもいくつかあげますが、自分にじっくりくるものを

探してみてもらえるといいと思います。

落ち着く方法、元気になる方法：

自分の好きなことをする（本をよむ、音楽をきく）、運動をする、

好きなもの（推し）を思い浮かべる、誰かに話してみる、ストレッチをする

ストレッチ



○自分と相手の気持ちのバランスについて

・自分の気持ちと相手の気持ちとどちらを優先したらよいですか？

⇒これ、とってもむずかしいですね。状況によるところはあると思います。

ただ、「自分の気持ちを大事にする」＝わがまま、ということではありません。自分の気持ちをがまんしてしまうと、授業で示した火山のように気持ちを押し込めてしまいつつ噴火してしまいます。なので、自分の気持ちを伝える（「私（ぼく）は、こう思っているよ、感じているよ」）、そしてその上で相手のはなしをきくことができると、自分の気持ちも相手の気持ちも大切にすることができるのではないのでしょうか。

〈さいごに・・・〉

みなさんからの質問にできる範囲でお答えしてみましたが、これだけがすべて正解、ということではありません。それぞれの場面や状況によってもまた変わってくるし、他にもみなさんがやってみる方法があるかもしれません。自分にじっくりくる方法をぜひ見つけてほしいと思います。困った時には、ぜひ、周りの先生や大人の人にも聞いてみてください。またこのほかにも、質問があり全部には答えられていません。気になることがあれば、またスクールカウンセラーにも聞きに来てください。

