

保健だより

令和6年6月3日

柏崎市立二田小学校

No. 6

えがお



二田小 歯と口の健康週間 6月10日(月)~6月24日(月)

6月4日は「むし歯予防の日」、6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。

二田小学校では6月10日~24日の2週間を『歯と口の健康週間』として、歯と口の健康を守るために取り組みを行っていきます。

・給食後の歯みがき指導

・各学級での保健指導：むし歯や歯肉炎の予防について各学級で指導を行います。

1年生 …RD テスト（口の中にいる細菌の数を調べるテスト）

2・6年生…歯垢染め出しチェック

3年生 …咀嚼力判定テスト（咀嚼力判定ガムを使ったテスト）

※1・2・3・6年生は指導の際に上記の活動を行います。歯垢染め出しチェックを行う学年は、汚れても良いタオルと洗濯ばさみの準備をお願いいたします。

プールのやくそく：みんなのあんぜんのために

6月17日(月)から順次プール授業が始まります。プール授業を安全に行えるように、一人一人が以下のことを守り、楽しい授業にいきましょう。

プールサイドを走らない



つかれたらむりをしない



プールにとびこまない



ふざけない・さががない



体調が悪い時は無理をしないようにしましょう。

また、前日はしっかり寝て、朝ごはんを食べてくるなど、体調管理も忘れずに。



スクールカウンセラーの先生について

5月28日（火）にスクールカウンセラーの〇〇〇〇先生がきてくださいました。明るく元気な先生です。

誰でも心の中にいろいろな感情をもっていて、イライラや心配、怒りなどの感情が溜まってしまった際に、おしゃべりをする事で、気持ちがスッキリして、元気が出てくるという話をしてくださいました。心が疲れた時はぜひ気軽に話をしにきてください。

〇〇〇〇先生が作成されたコラム『おしゃべりタイム』をほげんだよりに載せていきます。前回、5月分を載せられなかったなので、今回は5・6月分を載せます。



おしゃべりタイム

5月分

みなさん、はじめまして。スクールカウンセラーの〇〇〇〇です。今年度、お子様や保護者の皆様のメンタルヘルスのお手伝いをさせていただきます。いつでも気軽にお声がけください。このコラムでは、メンタルヘルスについての話題を提供していきます。

今回のテーマは「**アンガーマネジメントって何？**」です。

みなさんは、イライラしてしまったとき、どのように怒りを対処していますか？人に八つ当たりをして後悔することってありますよね。「アンガーマネジメント」とは、怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニングとして、1970年代にアメリカで生まれました。アンガーマネジメントが注目されるようになった背景には、「価値の多様化」があります。今は社会の変化によってさまざまな価値観に出会うようになりました。しかし、私たちは、なかなか昔からの習慣や自分が教わった方法から抜け出せなかったりします。そのためイライラが生まれやすくなっています。ですから、つい人前で怒ったとしても自己嫌悪に陥る必要はありません。怒りの感情と上手に付き合っていきましょう。

次回は、「アンガーマネジメントを身に付けるメリット」についてお伝えします。



おしゃべりタイム

6月分

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの〇〇〇〇です。6月に入りました。お子さんの学校生活はいかがですか？学校生活に適応しようとがんばっているこの時期は、登校しぶりが始まっているかもしれません。そんなときは、どうぞ気軽に相談にいらしてください。

今回のテーマは「**アンガーマネジメントを身に付けるメリット**」です。

そもそも「怒り」とは、自分がこれまで大切にしてきた価値観や理想を裏切られたときにおこります。同時に不安やマイナスの感情が湧き上がります。そういった状態や感情を減らすだけでも怒りは小さくなります。アンガーマネジメントを身に付けるメリットは、6点あると言われています。①自分の感情を素直に受け止められる ②ストレスが減少する ③コミュニケーションがうまくとれるようになる ④考えが寛容になる ⑤パワーハラスメントを防止できる ⑥生産性があがる

アンガーマネジメントは認知行動療法がベースになっていますが、実は学校生活の中でも子どもたちは自然にトレーニングしています。

次回ははいよいよ「アンガーマネジメントの簡単なやりかた」についてお伝えします。