

保健だより

えがお

令和6年7月19日
柏崎市立二田小学校
No. 8

なつ やす けい かく てき
夏休み、計画的に！



もうすぐ夏休みです。校長室のホワイトボードのカウントダウンを見ながら、心待ちにしている人も多いのではないのでしょうか。

夏休みを充実したものにするためにも、体調を崩さないように引き続き気を付けていきましょう。時間がたっぷりあるからといって、『夜ふかし』や『朝寝坊』、『朝食抜き』、『メディア漬け』の生活を送っていると、体に良くありません。夏休み中も、『早寝・早起き・朝ごはん』を守り、生活リズムを崩さずに過ごしましょう！

で 出 か け る 時 の やく ぞく

そと あそ とき
外で遊ぶ時は…



- すいとう 水筒
- ぼうし 帽子
- あせふ 汗拭きタオル

わす
を忘れずに

で まえ
出かける前に…



ひと
おうちの人に

- だれ 誰と
- どこで
- かえ いつ帰るか

つた
を伝えよう

今年は30℃以上の真夏日になる日がまだ多くないため、暑さに体が慣れていないことが予想されます。外で遊ぶときは熱中症予防をしっかりと、出掛けるようにしましょう。

治療勧告書もらった人だけでなく、

「文字がぼやける」「歯が痛い」

「くしゃみ、鼻水が出る」「目が痒い」

など、自覚症状がある人は夏休み中にぜひ受診をお願いします。



⚠ 水の事故に注意！！ ⚠

川^{かわ}や海^{うみ}で遊ぶ^{あそ}ときは
気^きをつけよう



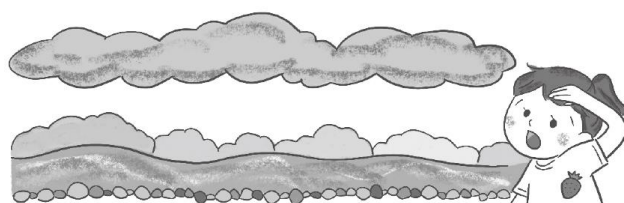
かなら おとな
必ず大人と
いっしょ い
一緒に行く



なが はや
流れが速いところに
ちか
近づかない



ばしょ
ぬれた場所やコケが
は ばしょ ちゅうい
生えた場所に注意



かわかみ そら くろ みず にご
川上の空が黒かったり、水が濁ってきたりしたら、
みず はな
水からあがって離れる

安全^{あんぜん}に楽し^{たの}く
遊ぶ^{あそ}う！

暑い時期に多くなるのが水の事故です。
「行ったことがあるから、大丈夫だろう」と油断せずに、
危険だと思われるところには近づかない、子どもだけで
行かない、天気にも注意する。など、十分気をつけて、
安全に楽しく遊ぶようにしましょう。

また、海やプールで泳ぐ時は、ケガを予防するためにも
しっかりと準備運動をしてから泳ぐようにしましょう。



健康委員会 手洗い実験



健康委員会の手洗い実験を学年毎に行っています。今回は、ブラックライトに反応する“手洗いチェッカー”を塗った風船で風船バレーをして、どれくらい手が汚れるかを実験しました。その後、バイキンマンやドキンちゃんと握手をして汚した手を、上手に洗いました。

手洗いを簡単に済ませると汚れは落ちないため、しっかりと手洗いをしていきましょう！



7月5日(金)親子メディア学習会

とても暑い日でしたが、多くの保護者の方にきていただき、ありがとうございました。メディアはとても便利ですが、使い方を間違えると大変なことになることもあります。これから情報社会で生きていく子どもたちには、メディアを正しく使う手段を身に付けていってほしいと思います。

また、上越教育大学の留目先生の講演の中で、メディア利用時間の短い子ほど「普段、親と会話をしている」「話をする時に親がスマホを使用していない」と感じているというお話がありました。子どもだけでなく、親子でメディアの使い方を考えていくことも大切ですね。



『〇〇家のメディアルール』を紹介します！

- ・お休みの日は家族3人で過ごす時間をつくる。
- ・宿題が終わってからゲームなどをする。お風呂に入ったらゲームをしない。
- ・家族で遊ぶ時間を増やす。ボール遊び、カードゲーム等。
- ・寝る前1時間はメディアをしない。勉強している間はメディアを使わない。目が疲れるまでやらない。
- ・ゲームやYouTubeを使う時は、その都度相談して時間を決める。
- ・タブレットを使う前に、お母さんかお父さんに何時まで使うかを伝える。
- ・動画は30分見たら10分休む。もう30分見たらやめる。
- ・午後7時45分にテレビを消して自主学習をする。
- ・宿題が終わるまでテレビやゲームを見ないで宿題に集中しよう！！
- ・メディアではなく家族と話す時間をつくる。
- ・見るテレビ番組を決めて、ダラダラ見続けない。
- ・「ゲームをやめなさい」と言われたらすぐやめる。
- ・メディアを使う時は、画面から30cm以上離れて、30分に1回休憩する。姿勢よくする。

それぞれのご家庭で工夫を凝らしたルールがたくさんありました。家族会議のご協力ありがとうございました。今回決めたルールは、見やすいところに貼るなどして活用してください。

メディア利用のルールは、子どもの発達段階に応じて変えてみたり、定期的に振り返りや見直しをしたりすることも大切です。決めたルールがなかなか守れていないという時は、どのようなルールならば達成できそうか、ルールを子どもに押し付けるのではなく、子どもの意見も聞きながらルールを決めていきましょう。

夏休み中は、自由な時間がたくさんあるため、いつもよりもメディアの利用時間が長くなりがちですが、ぜひメディアを使わずに自然に触れたり、家族と過ごす時間をつくったりできると良いですね。





おしゃべりタイム

7月号（夏休み号）

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。さて、もうすぐ夏休み。うまくいったり、いかなかったり。いろいろありましたね。1学期頑張ったお子さんを褒めてあげてください。

これまで「アンガーマネジメント」についてお伝えしてきました。今回のテーマは、「**アンガーマネジメントの簡単なやりかた**」です。

1 怒りを静める6秒ルール（呪文を唱える）

怒りの対処術に共通するのは「怒りに反射しないこと」です。怒りを感じたら「1,2,3…6」とカウントしてみたり、また、「平気、平気」と心の中でつぶやいたり、深呼吸をするのも効果的です。

2 怒りを点数化してみる（気持ちの温度計）

平穏な状態を0,最大の怒りを10として、10段階で怒りに点数を付けます。すると、自分で採点している間に気持ちが落ち着いてきます。また、過去の怒りの点数と比べたりしているうちに自分の感情をコントロールできるようになります。

3 その場から離れる（タイムアウト）

6秒ルールでも怒りが収まりそうになかったら、トイレに行ったり、飲み物を飲んだりしてみましょう。怒りの対象から気をそらすことができるので、冷静になれます。

4 怒りの記録をつける（アンガーログ）

反省や分析をしないで、いつ、何があったか、どんな気持ちになったかなど、端的に記録しておきます。記録することで、自分は何に対して腹を立てやすいか、自分の傾向が分かるようになります。そうすることによって、自分を客観的に見ることができ、どのように行動したら良いか見えてきます。

おまけ

脳の左側は「怒りの感情」を司っているので、右手でこぶしを握ると、左脳が活性化し、怒っているような気持ちになるそうです。ある実験によると、左手をぎゅーっと握ると右脳が活性化し、怒りが沈静化するそうです。

アンガーマネジメントができるようになるのは、5歳くらいからだそうですが、まだ自分の気持ちを言葉で上手く表現できないので、大人の私たちが子どもたちの話を否定せず、しっかり聞いてあげることが大事ですね。



〇〇先生の来校時に、こころを耕すための授業を行った学年もあります。1年生の「おかげない りすさん」の学習では、りすさんと一緒に島に渡る方法を自分たちだけで考え、最後まで一人一人が諦めずに頑張ったことで、りすさんを無事に島に運び、一緒に楽しく遊ぶことができました。

次の来校日は9月17日（火）です。また近くなりましたら面談希望を取りたいと思います。