



12月の保健目標：「①エイズを理解しよう」
「②かぜを予防しよう」

いよいよ、冬が近づいてきました。気温も下がり、葉っぱの色も海の色も変わってきましたね。朝、窓をあけて外の空気に触れてみましょう。寒いと感じたら、暖かい洋服を着たり、ジャンパーやカーディガンを持ってきましょう。とても寒い時には、下半身(腰から下の部分)も暖かくしてくださいね。

今週12月5日(金)には校内時間走大会です！毎朝トレーニングしているお友だちも、走るのが苦手なお友だちも自己ベストめざして走りましょうね♪



12月1日の世界エイズデーは、WHO(世界保健機関)が1988年に制定したものです。「レッドリボン(赤いリボン)運動」は、「エイズに苦しむ人々のことを知り、思いやりの気持ちで接していこう」と意思表示する運動です。関わり方が分かれば、エイズという病気をもっている人とも、一緒に生活できますね。

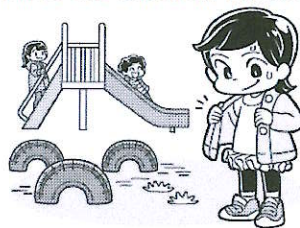
気温や状況に合わせて衣服をぬぎ着しよう

寒い季節は室内と室外の気温差が大きくなるため、まめに衣服をぬぎ着しましょう。

寒い日の屋外



外遊びをしてあせをかいたとき



室内で過ごすとき



室内で暑く感じたとき



(出展:少年写真新聞社)

保健室からのお知らせ

①2学期に、歯科医院や、眼科・耳鼻科等で治療や検査をして「治療報告書」をもらっていませんか。あれば保健室へ提出をお願いします。

②保健室前の「ライオン・ホワイト君のお手紙」を読んで、お返事を書いたお友だちに、レッドリボンをプレゼントしています。見に来てね。



おうちの方の
ための

保健便り

R7.12月
辺土名小 保健室
(上原)



今回は、子ども達の気持ちについての2回目です。保健室にやってくる子ども達とのやり取りや、子ども達の変化から学んできたことをご紹介します。

感情(気持ち)の発達

生まれたばかりの赤ちゃんの感情は「快・不快」のみです。感情が分化して増えていくために「感情の社会化」が必要だといわれています。赤ちゃんと接すると自然と赤ちゃんの気持ちを想像して「お腹すいたの」「ウンチして気持ち悪い？」なんて言葉かけしますよね。あれです😊

子ども達にもそれが必要なのです。泣いている子へ「悲しいんだね。」「嫌だったんだ」と声かけし気持ちを受け止めることで子どもは「この湧き上がる気持ちは『悲しい』というんだ。『悲しい』と言えば、分かってもらえるんだ。」と“気づく”経験をします。大人の声かけしだいで子の感情表現が発達…「感情の社会化」が起こります。感情表現が発達しないと、マイナス感情が湧き上がってきても、なんという「感情」なのか分からないので、どう表現すればわからず「ワア〜ッ！」と叫んでしまったり、感情爆発してしまったりするんだそうです。わたし達大人の関わり方で、子ども達の感情を育てられるんです。

そのためには周りの大人が「本人が自分で自分の感情を味わい気づく」のを「待つ・促す」ことがとても重要になります。

例えばこんな感じで👉 大人にも感情があるので、毎回成功するわけではないですが子ども達の「感情の社会化」目指して、ボチボチやっていきませんか、一緒に。。

促す：「怒ってるのかな」「悲しそうだけど、なにかあった？」

待つ：「今、どんな気持ち？(子が話したすのを待つ)」

おすすめ絵本

「いやな気持ちは大事な気持ち」(大河原美以 著、日本評論社)

「気持ちの本」(森田 ゆり 著、童話館出版)

「あのね、ほんとうはね」(副島 賢和 著、へるす出版)

…こちらは単行本)