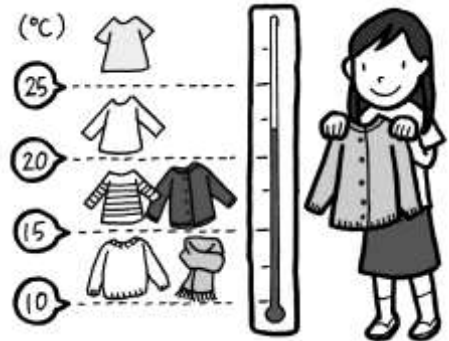




令和5年11月1日
練馬区大泉第六小学校
保健室

ほけんだより

あさばん かぜ つめ 朝晩の風の冷たさが、あき ふか かん 秋の深まりを感じさせてくれます。
 にっちゅう きもち ようき 外でたくさん遊ぶといいですね。
 これからだんだんと気温が下がってきますが、なるべくうすぎ 薄着で、
 さむ な 寒さに慣れていくようにすると、びょうき ていこうりょく あ 病気への抵抗力が上がります。
 どんな 服を着て過ごすかを、てんきよほう み くふう 天気予報を見て工夫してください。



ちょっとした ゆだん が かぜ のもと



「かぜかな？」とおも 思ったたら...

● ゆっくり休む



はや 早くねて、
すいみんを十分に!

● 体をあたたかくする



あせ 汗でしめった
したぎ 下着はとりかえて!

● 栄養をとる



しょうか 消化のよい
あたたかいものを!

● 水分をこまめにとる



だっすいじょうたい 脱水状態に
ならないよう注意!

て 手あらい 3つのやくそく

1 セッケんで!

みず 水だけではよごれはおちたように
み 見えても、ばい菌はほとんど手
に 付いたまま。せっけんをよくあわ
た 立て、すみずみまでこすります。



2 水を流して!

みず なが ためた水を使うと、「あらいおと
す」ことができているかも…。
みず なが 水を流しながら、せっけんのあわ
のこ を残さないようにあらいます。



3 よくふいて!

ぬれたままにしておくと、またば
い菌が付きやすくなってしまいま
す。きれいなタオルやハンカチで
すぐに水気をふきとりましょう。



カゼひきさんのエチケット

カゼのウイルスが
いっぱい!
カゼをひいたとき
せきやくしゃみで
飛びつバの中には

そこで、クイズです
くしゃみのスピードは、次の3つのうちの
どれくらいでしょう?

- ① 歩くのはやさ
- ② 自動車のはやさ
- ③ 新幹線のはやさ

こたえ：③ これはビックリ!!

くしゃみは新幹線と同じくらいの速度で
飛び出しています。くしゃみを
するときは、人のいないほうを
向いて、ティッシュなどで
口と鼻をおさえてネ!



マスクをすると
ウイルスを
まき散らすのを
防げるよ
ノドの乾燥も
防いでくれます



まちがいさがし 7つのまちがいをさがそう

てあら
手洗い・うがいで
カゼ・インフルエンザをふせこう



てあら
手洗い・うがいで
カゼ・インフルエンザをふせこう



気持ちをうまく表現できてる？ 豊かな感情の育て方



- 自分の感情が分からない
- すぐにキレてしまう
- 攻撃行動に出てしまう
- 友達とのトラブルが多い

今、核家族化やコロナの影響で、こんな子供が増えているそうです。子供の癇癪に困った経験がある、と答えた保護者が6割以上という調査も。

子供の表現力や感情を豊かにするにはどうしたらいいのでしょうか。自分の感情に気づき、言葉にする力、感情リテラシーについて考えてみませんか。

感情はどうやって育つのだろう

赤ちゃんの頃は、細かい感情は分からず、快か不快かを感じ取って泣いたり、笑ったりして教えてくれます。それが、言葉の習得に合わせて快は「喜び」不快は「悲しみ」「怖い」など細分化されます。3歳くらいでその感情が相手にもあることを理解し、5～6歳ごろまでには「本当は寂しいけれど、嬉しいふりをする」といった複雑な感情も分かるようになってきます。「うさぎのように跳ねたい気持ち」などの比喩表現ができるのもこの頃です。もちろん個人差はありますが、年齢が上がるにつれ感情の幅が広がっていきます。



感情を成長させるために

感情は成長と共に育つものと思われていましたが、実は、大人や子供同士のかかわりや親子の日々の会話によって高められることが分かってきました。そのため、核家族化やコロナ渦などの影響でコミュニケーションの機会が減ってしまった現代の子供たちは、感情をコントロールできずに集団の場になってしまったり、困ってもうまく言葉で表現できず抱え込んでしまったりすることが増えているようです。

伸ばしたい力「感情リテラシー」とは

欧米では「感情教育」を目的として、幼児期から自分の感情に気づき、それを言葉にする力「感情リテラシー」を伸ばすカリキュラムが多くの幼稚園や保育園などで取り入れられているそうです。

感情リテラシーとは、4つの柱で構成されている自分の感情や表現に関する力のことです。

感情リテラシーが高い子供は、新しいことに挑戦することに前向きで、コミュニケーション能力や社会性が高い傾向があります。また、心がモヤモヤしたときに、自分の気持ちが適切に表現でき、周りの人に相談できるので、一人で抱えこまずに済みます。

感情リテラシーの4つの柱

- ◇自分と他人の感情に気付く
- ◇どんな感情か理解する
- ◇自分の感情を理解する
- ◇自分の感情を表現する



いろいろな色の気持ちがあることに
目を向けてみない？



かんじょう たか かた
「感情リテラシー」の高め方

かんじょう
感情リテラシーは、3つのステップで高めることができます。

ステップ1

きもち ことば うなが
気持ちを言葉にするよう促す



こども かんじょう たか
子供の感情が高ぶっているときは、

「どうしたの？」

「それでどう思ったの？」など言葉にするよう促してあげます。

ステップ2

かんじょう なまえづ てつだ
「感情の名前付け」を手伝う



じぶん わ ほんい はな
自分の分かる範囲で話してくれたら、

「そっか。それは悔しかったんだねえ。」

「怒っていたのね。」

「悲しかったね。」など、気持ちに寄り添って

「感情の名前付け」を手伝ってあげましょう。

あたま ち のぼ
頭に血が上っている
いか からだ ふる
怒りで体が震えるほど
カチンときた
ムカムカする！などなど
いか かんじょう
怒りの感情の
バリエーションだけでも
いろいろあります

ステップ3

きもち りゆう き おし
気持ちの理由を聞き、教える

伝えるチカラUP



なまえづ つ おこ
名前を付けたら、「なんで怒ったのかな？」とその気持ちに
なった状況について聞いてみましょう。

もしうまく説明できない場合は、「こうだったから怒ったんだね。」

と理由を教えてあげます。安心して気持ちが話せることで、だんだんと表現することにつながっていきます。

ことば い ひと ほんとう らく
言葉で言えると人は本当に楽になる

ネガティブな感情をわざわざ言葉にして表現するなんて…と思う方もいるかもしれませんが。しかし「感情の名前付け」は脳に大きな効果をもたらすことが分かっています。脳が「不快」と判断すると、ストレスホルモンが分泌されます。しかし、具体的にネガティブな感情を言語化すると、脳の中で理性や判断力、情動抑制を司る部位が刺激され、ストレスホルモンの分泌が抑えられるのです。

普段の会話の中で、少しずつ気持ちを引きだす会話をしていくと、習慣化され、気持ちを的確に表現できるようになります。また、親や周りの人に自分の気持ちを伝えてくれるようになるので、心にためないようになるというメリットもあります。自分の感情に気づき、伝える力を高めてあげたいですね。