



うらもあります。
おうちの人といっし
よに読みましょう。

平成31年2月1日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 永井美奈子
養護教諭 霜田恵子

ほけんだより

児童数

全国でインフルエンザの流行警報がでました。豊二小も学級閉鎖がでています。
睡眠・食事など生活リズムに気を付けて、引き続きしっかり予防していきましょう。

- ・御家庭での『朝の健康観察』をお願いいたします。平熱より1度以上高いときは、御家庭で様子を見るようお願いいたします。
- ・感染予防のために、ランドセルに予備のマスクを御準備ください。欠席が多い場合は、クラスに健康観察に入り、マスクをして1日過ごすこともありますので、御協力をお願いいたします。

2月の保健目標

心の健康に気を付けよう

ココロとからだ

つながって いるんだよ!



心と身体には、強いつながりがあります。身体の調子が良くないと気分が落ち込むように、悩みごとがあると頭やお腹が痛くなったりすることもあります。心と身体は、つながっているのです。私たちの心は、「脳」にあります。心を健康にするには、脳を健康に育てなければなりません。

脳を健康に育てるには、睡眠が大切です。日本の子供は、睡眠時間が短いという調査結果が出ています。小学生の睡眠時間は、9～11時間必要だと言われていますが、日本の小学生の平均睡眠時間は、8時間40分くらいだそうです。

睡眠時間が9時間以上と9時間以下では、学力・ストレスに耐える力・運動能力に違いが出るという調査結果があります。

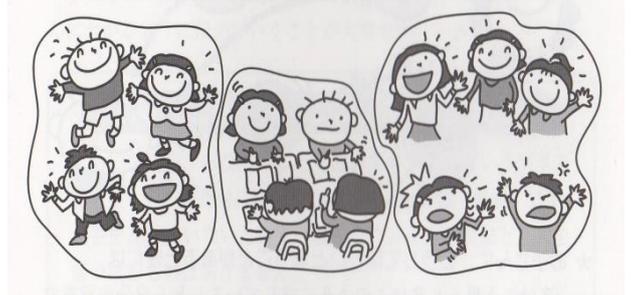
心も体も けんこうでいるために...



心の健康はコミュニケーションから

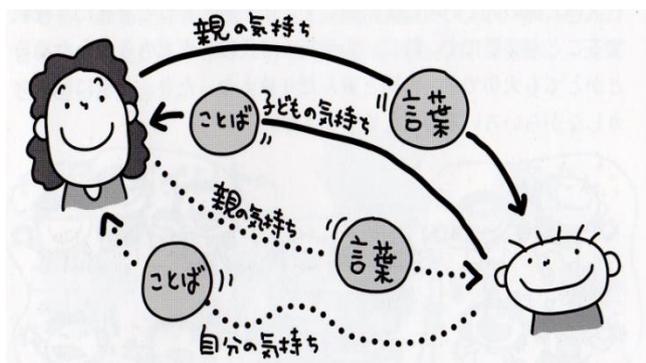
心が成長するには、安全で守られていて、大切にされていると感じることが、何よりも必要なことです。

次に、他の人と一緒に過ごすこと、新しいことを見たり経験したりすることが必要です。特に、小学校の時代は友達と関わることがとても大切です。仲間と遊んだり教え合ったり、ときにはケンカしたりしながらいろいろなことを学びます。



☆お子さんとしっかり関わっていますか？

学校という社会は、子供にとって、とても重要な「育ちの場」です。子供が毎日気持ちよく学校に通える環境作りは、親の役目として御家庭にお願いいたします。お子さんが子供社会の中で「がんばれるエネルギー」は、親の愛情と安定した生活から生まれてきます。



☆それってコミュニケーション？

「宿題やったの?」「早くしなさい。」等お子さんへの指示語が多くなっていますか? 会話は相手とのコミュニケーションの手段で、自分の気持ちを相手に伝え相手の気持ちを受け取るといった、言葉のキャッチボールです。

☆家庭でのコミュニケーションを大切に

今の子供は、人と関わるのがあまり上手ではありません。言葉で自分の気持ちをうまく伝えられずに、トラブルになることもよくあります。学校から帰宅したら「かえりなさい。」の後はゆったりした態度で子供から話し始めるのを待ちましょう。「あなたはそう感じたのだね。」と共感しながら聴きます。相づちを打ったり、「あなたはどう思ったの?」など問いかけたりしても良いですね。話を最後まで聴けば、子供はきちんと聴いてもらえたと満足して「がんばれるエネルギー」がわいてきます。



また、お子さんにこうしてほしいと思うことがあるときには「私はこう思う。」「私はこのように感じている。」と私を主語にして伝えると素直に聴いてくれます。