



ほけんだより



4. 2. 28

岩瀬小
保健室

今年度最後のほけんだよりです。学校行事が例年通りできなかったことも多かったけれど、1年前の自分よりも体も心も成長しているはずですよ。

3月9日（サンキュー）は、「ありがとうの日」「感謝の日」です。「ありがとう」は、言った人も言われた人もうれしくなる、温かい魔法の言葉です。感謝の気持ちに気づいたときは、どんどん言動にあらわしてくださいね。

感謝の気持ち、感謝の言葉を忘れずに今月を1年のしめくくりの月として健康に過ごし、4月からの新しいスタートにそなえましょう。



3月の保健目標



自分の生活を見直そう

第2回学校保健委員会を開催！ 子供たちの自尊心を高める関わり

2月15日（火）にオンラインで開催しました。今回は、埼玉県立けやき特別支援学校伊奈分校の石本直巳先生に講話をしていただきました。



最近、増えている子供

できないこと・うまくいかないことが増えすぎて「自己防衛反応」が強く出ている状態

引きこもりや不登校

得意・不得意の能力の差が大きい

イライラ・不安・緊張

ゲーム依存に関すること

生きづらさを支えるためにゲームをしている子が増加

「ほめる・認める」が大切

【負効果】1つ叱ると、取り返すのに4つ以上の「ほめる」「認める」「励ます」が必要となる

「自分にあったやり方を見つける」が大切

ゲーム「約束をつくる10のコツ」

- ① いつ約束について話し合いをするのか
- ② 所有権は大人に
- ③ 上手な「おしまい」を身に付ける
- ④ 「やるべきことをやってからゲーム」はうまくいかない
- ⑤ 短すぎる時間設定にしない
- ⑥ 次にいつ使えるのかを明確にする
- ⑦ ゲームの時間を交換可能財
- ⑧ 機器を取り上げる方法
- ⑨ ネットから離れていたい時もある
- ⑩ 睡眠時間の確保

思春期はつまずきやすい

他人との違いを認識する時期で、違和感や異質性を「自分の欠点」だと思ってしまうやすい

グループで行動することが苦手、コミュニケーションが苦手、対人関係スキルが弱い人は、自分を否定しやすい

中学校へ進学すると、新しい人間関係づくりや、学習への適応でつまずきやすい



関わり方のシフトチェンジをしよう！

☆子供のよさに、親のうれしい気持ちを加える

「～してくれてありがとう。お母さんはうれしいよ。」

☆子供のよさに「〇〇する力がある」を加える

「あなたは、集中して取り組める力があるね。」

☆「あなたのいいところは〇〇」を繰り返し伝える

「あなたのいいところは優しいところだね。」

★「OKレベル」を下げる

★「ミスはおこるもの」という前提で

★本当に苦手なことは注意しない

★苦手なことを「致命的だ」と思わせない

★打たれ強い子供はいない（＝傷ついている）



毎日が当たり前じゃない世界となり、子供たちも不安や心配、緊張を抱えています。今こそ心の健康が大事。家は「心が休まる場所」であってほしい、そして「楽しかった」が味わえる学校にするため我々教師も努力したいと思います。

好ましい行動を増やしたい ほめ方

○やりはじめたらほめる

「よく気が付いたね。」

○25%できたらほめる

「いいね。」

○具体的に行動をほめる

「靴下はいたね。」



好ましくない行動を減らす 無視のコツ

○行動が始まったらすぐ

○顔は無表情で無関心のフリ

○ほめる準備をする

※無視の対象は子供ではなく、行動であることがポイント。



1日2回の体温測定、体調不良でのお迎えや風邪症状・発熱での受診やご家庭での休養等、感染防止対策での御協力を今年度もありがとうございました。