



ほけんだより 1月号

令和6年1月24日
呉市立昭和西小学校

1月の身体測定時に、1～4年生とたんぽぼ学級には「きもちと友達になろう」、5～6年生には「レジリエンスを高めよう」というテーマで保健指導を行いました。



ココロ きみの心にすんでいるきもちたち！

1～4年生とたんぽぼ学級では「ココロキャラ図鑑」という書籍を使って保健指導を行いました。この本では、幼児期から学齢期の主な28の感情をキャラクターにして紹介されています。

一つずつ順に「ココロキャラ」を確認しながら、「(この気持ちに)なったことがある」というものに印をつけました。ウラミンゴ(うらみ)、やけく草(やけくそ)、にくたらシープ(にくい)など、やや複雑な感情も学習し、これまでの経験を振り返りつつ、「あのときの気持ち」を言葉で確認することができていました。

～児童の感想～

私には、たくさんのココロキャラクターがいることがわかりました。自分って・・・ふしぎだなあと思いました。(3年生)

自分のココロキャラをそのまま相手にぶつけないようにしたいです。(4年生)



「ココロキャラ図鑑」
池谷裕二・監修
クリハラタカシ・絵



たか レジリエンスを高めよう！

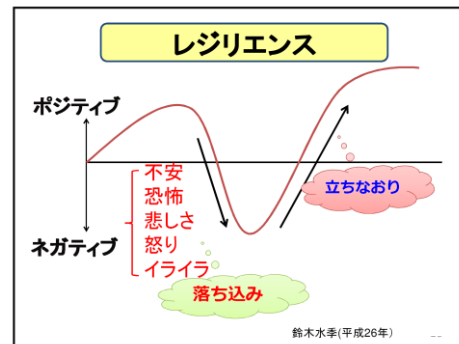
5、6年生はレジリエンス(心の回復力)について学習しました。レジリエンスとは、気持ちの落ち込みから立ち直ることをいい、高める方法の一つに「自分の強みを知り、生かすこと」があります。

今回は、自分の長所を見付ける活動を行いました。なかなか自分の長所を書けずに困っている友達には「〇〇なところがあるじゃん！」と声をかける姿も見られました。

～児童の感想～

個性や強みは自分にしかないんだから、落ち込んだときに思い出して、自信をもってがんばりたいです。(5年生)

友達から言われて、自分には良いところがたくさんあることを知った。(6年生)



スクールカウンセラーによる

いのち たいせつ きょういく おこな 「命を大切にできる教育」を行いました。



5、6年生を対象として、スクールカウンセラーの奥田先生に各学級で授業をしていただきました。今回は、心の健康を保つためにアンガーマネジメントについて学習しました。

怒りは大切な気持ちの一つ。
ただし、怒りはとてもパワフルで自分や相手を傷つけてしまうこともあるから、取り扱いには注意が必要だよ。

自分の中の怒りを認めよう。
怒りをバクハツさせるのではなく、自分の気持ちを落ち着いて話していくことが大事だよ。

- 【問題になる4つの怒り】
- ① しょっちゅう怒ってしまう(頻度が高い)
 - ② 怒りがずっと続いてしまう(持続する)
 - ③ 強く怒ってしまう(強度が高い)
 - ④ 怒りをぶつけてしまう(攻撃性がある)

- 【対処法】
- 6秒待つ(感情のピークは長くても6秒)
 - 怒りの温度をつける(怒りの程度を自覚する)
 - 魔法のじゅもんをとる
 - 深呼吸して気持ちを落ち着かせる
 - わたしメッセージで伝えてみる
→ 「なんでそんなこと言うの！」ではなく「(私は)そんなこと言われると悲しいよ。」

きんきゅうじしんそくほう みき 「緊急地震速報」を見聞きしたら

緊急地震速報とは、強いゆれがすぐに来ることを、テレビやラジオ、携帯電話、防災無線などを通して、事前に知らせてくれる警報です。

教室にいるときは、窓ガラスからはなれて、机の下にもぐり、机の脚の部分にぎって、ゆれがおさまるのを待ちます。

家にいるときに、じょうぶな机がないときは、「3つのない」(落ちてこない、たおれてこない、移動してこない)を確認し、低い姿勢で、まくらや厚い本などで頭を守りましょう。

外にいるときは、ブロックベいや自動販売機、電柱のそばからはなれ、ゆれがおさまるまで、低い姿勢で、かばんなどで頭を守りましょう。

