



冬休みが終わり、子どもたちの元気な声が戻ってきました。3学期はスキー学習などの冬ならではの学習があり、楽しみにしているお子さんもおられると思います。学習のまとめをする3学期。子どもたちが元気に過ごせるよう、保健室からお手伝いしていきたいです。

早寝早起きなど生活習慣を見直し、冬休みモードから学校モードに切り替えましょう。

スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか?

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ/①

早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ/②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ/③

運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

スキー学習が始まります

乗り物酔いが心配な方へ

グラウンドでの学習後、2月に3年生以上のお子さんはスキー場で学習を行います。本校はテイネスキー場に出掛けていますが、バスに乗っている時間が少し長く(約50分)、乗り物酔いを心配しているお子さんもおられるのではないのでしょうか。お子さんとお読みになり、準備をお願いします。

前日の夜・当日の朝

- ①前日は早く寝て、睡眠をしっかりととりましょう。
- ②朝ごはんを食べましょう。→食べすぎ、空腹に注意!
- ③エチケット袋(ビニール袋など)を持ってきてください。
→すぐに出せるところに入れておくとう安心!
- ④朝、酔い止めを飲んでから登校するのも方法です。
→友達と貸し借りすることができないので注意してください。



バスの中で

- ①スキーウェアの上着を脱いだり、帽子、手袋、マフラーなどを外したりして、体温を調節し、リラックスできるようにしましょう。
- ②具合が悪くなったら、先生や近くの人に話しましょう。エチケット袋はすぐに使えるように準備しましょう。



→裏面は12月に行った「性に関する指導(4~6年生)」についてです。

☆性に関する指導を行いました☆

12月に行いました性に関する指導（心と体・命の指導）後の、子どもたちの振り返りの一部（4～6年生）を紹介します。

【4年生】大切ないのち

☆手首に触れて自分の脈拍を感じました。また、最後に、赤ちゃん人形（3000g）を抱っこしました。

●赤ちゃんが生まれることは奇跡だと思いました。

●いのちの誕生は家族以外の人にとってもうれしいということが分かりました。

●赤ちゃんが泣くということは大事だということが分かりました。

●抱っこしたら思っていた以上に重くて、一日中抱っこするのは大変だと思いました。

●自分の脈拍で心臓が動いているのが分かりました。



【5年生】ストレスと上手に付き合うために

●ストレスがたまる前に、リラックスする、自分の好きなことをすると良いことが分かりました。

●ストレスをためないようにその場から逃げることも大切だと思いました。

●自分がストレスを解消するときには、家族がはげましてくれていることに気がきました。

●ストレスに対処するとき、相手がいやがることはしないようにしたいと思いました。

●発散以外の方法で解決できることが分かりました。

●友達の方法も試してみたいと思いました。

●ストレスは悪いものばかりではないかもしれないと思いました。

●ストレスの対処がうまくいかないときは誰かに相談したいと思いました。



【6年生】38億年のいのちのドラマ

☆日野原重明著「いのちのおはなし」の一部を読みました。また、10年後の自分へメッセージを書きました。

●自分が楽しめることをしてください。いのちを大切に、そして家族や友達を大切に、自分が幸せな人生にしてください。

●10年後の私は幸せですか。趣味はありますか。自分が後悔しない満足できるように時間を使ってほしいです。でも、休憩もしていいと思います。

●自分に勇気をもって今までのことを思い出してください。そしたら安心して取り組みます。困ったら迷わず、友達や家族に相談してください。

●もしかしたら、夢が変わって他の仕事を目標しているかもしれませんが、自分の判断を信じて前に進んでみてください。

