

ほけんだより

2019年8月21日 札幌市立福井野小学校

2学期がはじまりました。たのしい夏やすみをすごせましたか？

8月下旬からの約1か月間は『子どもの命の大切さを見つめ直す月間』です。じぶんのいいところや友だちのいいところをさがしてみてください。じぶんの気持ち、友だちの気持ちを大切にする、ということも考えてみてほしいとおもいます。

あなたはだれタイプ？

ともだちに、そうじをおしつけられそうになりました。



これやっておいて！

いま、こっちをやって
いるからできないよ。
こっちがおわったら
いっしょにやろう。

えーっつ。
なんでぼくだけ…。

オレさまにむかって
なんだとー。ギッタギ
タにしてやる！

しずかちゃんタイプ

いやなことや困ったことがあっても、「〇〇さんはそう思うんだね。でもわたしはこう思うよ。」と、相手の気持ちをわかったうえで、自分の気持ちもつたえることができる。

のび太タイプ

相手の気持ちばかりかんがえて、相手にあわせてしまう。自分では、がまんするのでストレスがたまりやすい。

ジャイアンタイプ

自分が思ったことをつたえるのはよいのですが、相手の気持ちをかんがえていない。

(おうちのかたへ)

子どもの命の大切さを見つめ直す月間にあわせて、学級指導を行います。各学年の内容は次のとおりです。ご家庭でも話題にいただけると幸いです。

1年生…「ふわふわことばとちくちくことば」

ことばには、やさしい『ふわふわ言葉』と相手を傷つける『ちくちく言葉』がある。ふわふわ言葉をたくさん使おう。



2年生…「ことばについてかんがえよう」

意味が同じような言葉でも、言い方によって『ふわふわ言葉』になったり『ちくちく言葉』になったりする。やさしい言葉をたくさん使おう。

3年生…「イトコメガネ」

友だちのよさに気づき認め合うことで、自分も友だちも大切に、ともに気持ちよく過ごそう。

4年生…「みつけよう、じぶんらしさ」

自分らしさに気づき、自分も友だちも大切にしよう。ものの見方や考え方をかえて、心を元気にする『リフレーミング』について知ろう。

『リフレーミング』～見方(フレーム)を変えてものごとをみってみる～

例えば、 **暗い** → **「自分の世界をもっている」 「聞き上手」**

見方が変わると意味も受け止め方も変わります。長所と短所は背中合わせ。自分のよいところをたくさんみつけてほしいです。

5・6年生は、スクールカウンセラーの野本先生による講話です。

5年生…「ストレスマネジメント」

ストレスの受け取り方を自分でコントロールしたり、リラックス法などを取り入れたりしながら、ストレスと上手に付き合うには…。

6年生…「アサーショントレーニング」

自分の意見を押し付けず、でも相手に伝えることを我慢しない。お互いを尊重しながら自己表現を行うためのコミュニケーションスキル。



6年生の保護者の方へ

修学旅行まであと一週間となりました。1学期の健康調査のあと、健康面での配慮事項などに変更がありましたら、担任または養護教諭までご連絡をお願いいたします。