

キラリ通信

保健に関わる情報や
保健室での子どもの
様子を発信します

卒業おめでとう！



6年生のみなさん、ご卒業おめでとう

ございます。令和6年度、明るく、まっすぐな6年生の雰囲気が、二条小学校全体を包んでいました。

保健室は6年生の教室と廊下続きの場所にあって、6年生の授業の様子がよく聞こえてきました。特に学年集会をしている様子は、覇気があって、毎回成長を感じていました。先生を信頼して、保健室に手当てを求めてきた人、ないしょの話をしに来た人、気持ちを立て直すための場所を選んだ人、どうもありがとう。少しはお役に立てていたのならば、うれしいです。

中学生になったら、通学路もちがう、校舎もちがう、時間の区切りも、下校時刻も、部活動も・・・たくさんの変化があります。戸惑ったり、いつも以上に疲れを感じたりする日もあるでしょう。

まずは自分の心と体を大切に。自分の生活をうまく調整して、たくさんの経験を積んでください。新しい出会いの中で、一日一日がみなさんの成長の糧となりますように。これから先いつまでも応援しています！

二条小学校 養護教諭 須田 愛子



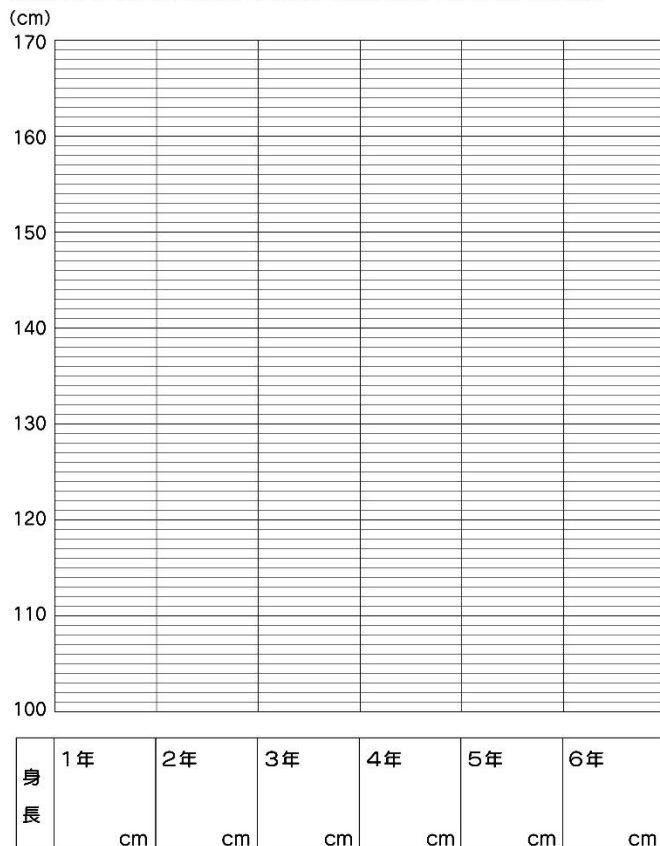
成長の記録



名前



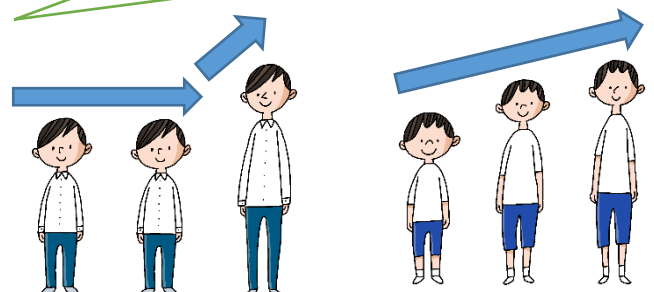
身長をグラフに記録して、どれだけ成長したかをみてみましょう。



6年間使った健康カードを返却します。

身長は何cm伸びたでしょうか？ぜひ、身体計測の結果をグラフにしてみてくださいね！

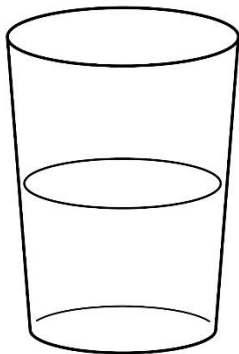
ひょっとしたら、縦軸、170cmでは足りない人もいるかな・・・？



成長には「個人差」があります。他の人と、結果や伸び方を比べて落ち込んだりする必要はありません。自分の成長のしかたで大丈夫です！

中学校に行ったら、どんな成長をするのでしょうか。楽しみです！

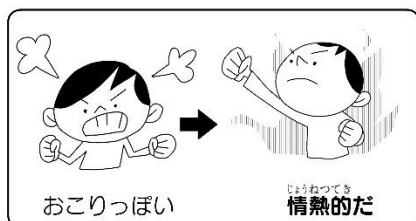
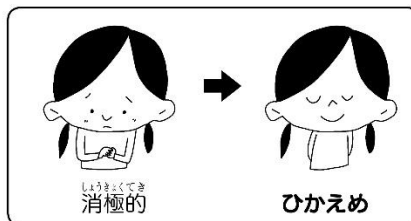
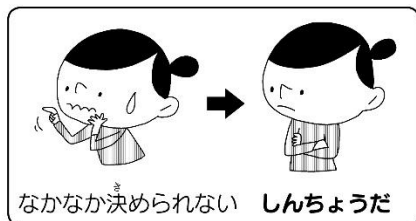
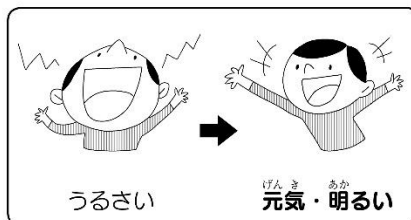
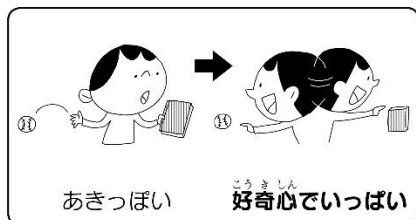
「リフレーミング」って何だろう？



コップに飲み物が半分入っているときに、「半分しか入っていない」と思ったときと、「半分も入っている」と思ったときでは気持ちが変わってきませんか？

自分の心の中で思っていることを、見方を変えてとらえ直すことを「リフレーミング」といいます。自分で短所だと思っていることもリフレーミングすることで、長所として見直すことができます。

短所をリフレーミングしてみよう！



ほかにも

- ・落ち着がない → 行動的だ
- ・プライドが高い → 自分に自信がある
- ・無口 → 相手の話を引き出す

★自分の短所をリフレーミングして、長所として見いだしてみましょう。

1年間の生活をふり返ろう

この1年間の生活をふり返って、きちんとできた行動は□の中にチェックを入れましょう。できなかった行動は、新学期からできるようにがんばりましょう。

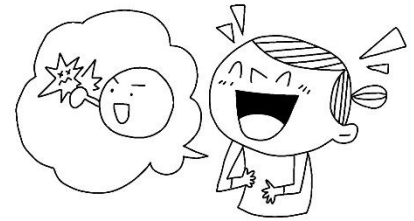


「笑い」は健康のもと

「笑うこと」は最も手軽なストレス解消法です。

ストレスがたまり、イライラしているときは「交感神経」と呼ばれる神経が活発に働いています。笑うことで「副交感神経」と呼ばれる神経が活発に働き、リラックスした状態になります。

また、笑うことで体を病気から守る「NK細胞」の働きを活発にします。

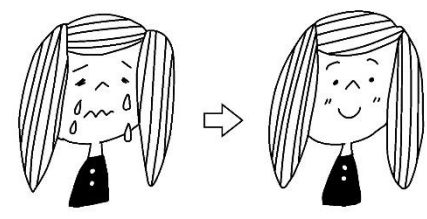


「泣くこと」も大切です

すこやかなでいたときに、泣いたらスッキリした経験はありませんか？

なみだの成分には、ストレスホルモンも入っていて、泣くことで、なみだとともに流してしまうことができますといわれます。

ストレスがたまったときは、思いっきり泣いてなみだを流してみるのも、ストレスを解消する方法の1つです。



保護者の方へ

お子さまのご卒業おめでとうございます。これまで学校保健に関して、たくさんのご理解、ご協力をいただき、本当にありがとうございました。これからお子様は思春期の真っ只中に突入します。子どもと大人の狭間で揺れ動く、葛藤の多い時期ですが、親子で一緒に考えながら、同じ方を向いて一歩一歩進んでいけるよう、応援しております。