

愿げんだより2月



はる もうすぐ春かな？



少しずつ暖かくなり「もうすぐ春かな？」と感じるようになってきました。そんな時、鼻がムズムズしだしたら花粉症かもしれません。まだまだ風邪や新型コロナウイルス等の感染症にも気をつけたい時期です。これらの感染症に負けない体を作るポイントは「早寝早起き朝ご飯・バランスのいい食事・適度な運動」です。これを心がけてあと少しの3学期も元気に過ごしていきましょう。

ありがとう

は魔法の言葉

友 だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていませんか？
 感謝の言葉を口にする、脳や体にいい影響を与えるホルモンがでます。



セロトニン
 心のバランスを整える

エンドルフィン
 痛みを和らげる

ドーパミン
 やる気を出させる

オキシトシン
 幸せな気持ちにしてくれる

体 の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？



お家の方へ 最近の保健室の様子から

休み時間やお昼休みになると、いろんな児童が保健室にやってきます。みんなそれぞれ悩みを抱えていたり、いなかったり・・・ですが、とても賑やかな空間になることは前にも載せましたね。

基本的に児童同士が話しているときには、私は話には参加しません。じ〜〜と聞いています。

最近特に気になることが、児童の話す言葉遣いです。「おまえ」「てめえ」「あいつら」「ふざけんな」「むかつく」などなど・・・よくよく話を聞いていると、コミュニケーションが不足しているのかな？とも思います。でも、関わり方がわからないのかな？とも。

小学校は6歳から12歳まで在籍していて、二次成長期にも関わる時期でもあります。

おまえ うるせー “子どもの言葉づかい” 気になるときは

多少のことは大目に見る

刺激的な言葉は子どもにとって新鮮なのかもしれません。友だちとの仲間意識が芽生えるきっかけになっていたり、意味がわからずに使われていることもあります。楽しく友だちと過ごせていれば、気にし過ぎずに見守りましょう。



声かけはおだやかに

頭ごなしに叱るのはNGです。「おまえと言われたらお友だちは傷つくんだよ」と優しく伝え、「そういうときは〇〇って言ったほうがいいよ」と言い換えられる言葉を教えてあげてください。



心や体の変化を見守り、その時に必要な保健指導を今後も行っていこうと思います。

※新型コロナ対応で最近ではできていませんでした。すみません。

指導内容はまた保健便りや学級便りに載せますので、ご家庭でも一緒にご指導をお願いします。

