

# 保健だより

令和8年2月号

津幡町立萩野台小学校

保健室

今年度も残り2か月となりました。暦の上では2月は春となります。まだまだ寒さが気になるところです。学校では6年生を送る会や卒業式等、大切な行事が続きます。引き続き、手洗い・うがい・規則正しい生活習慣を心がけて、みんなで元気に、1日1日を大切に過ごしましょう。

1月の発育測定の時に、各学年「心の健康」に関する保健指導を行いました。1,2年生はアサーション、3,4年生はアンガーマネジメント、5,6年生はリフレミングをテーマに行いました。

アサーションとは、自分も相手も大切にしながら、気持ちを伝えることです。相手が悲しい思いをしないように、自分の思いをどのように伝えたらしいかということをペアになって考えました。1,2年生、とても相手のことをよく考えていて、上手に気持ちを伝えていました。

3,4年生は怒りを感じた時に、どのようにしたらよいかを学びました。いくつかの対処法を学び、最後はみんなで体を動かして気持ちを落ち着かせるということを行いました。体を動かしているときのみんなの笑顔がすてきでした。

5,6年生は、11個の言葉に関して、考え方を変えて前向きにとらえられるようにしました。後ろ向きな言葉も前向きな言葉にして、「なるほど～そんなふうに考えたらよいのか」となっている様子が見られました。短所と思っていても長所にもなりうることを伝えました。

どの学年にも、うれしい、楽しい、悲しい、イライラするなど、いろいろな気持ちを感じることは、みんなの心の成長につながるので大切だということを伝えました。これからもたくさんのことを感じて、その気持ちを大切にしながら過ごしてほしいと思います。



すきなことをして、  
心に栄養をあたえる

ゆっくりねむるなどして、  
心も体も休ませる

2月のほけんもくひよう

☆ 心の健康を考えよう

しあわせなときには、  
ためこまことに、だれかに話  
をしてみてね。



# メディアコントロール がんばりましょう！

1月30日～2月8日までチェック期間です。

～ランチルームでのお話より～

メディアと脳の関係についてお話ししました。

前頭葉：冷静に考える、がまんする  
ブレーキの役割

この2つが バランスをとって  
すごしている

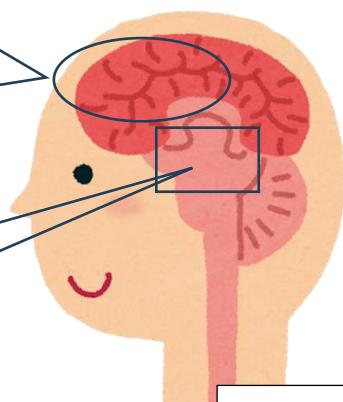
大脳辺縁系：○○したい、がんばりたい、  
チャレンジしたい！アクセルの役割

前頭葉 冷静に考える、がまんする  
ブレーキの役割

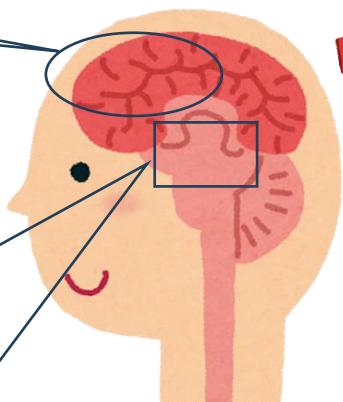
アクセルが強くなり、ブレーキが  
かかりにくくなる

大脳辺縁系：○○したい、  
がんばりたい、チャレンジしたい！  
アクセルの役割

もっと楽しみたい、続けたい、  
やめたくない⇒生活に影響



メディアを長く  
つかつづけ使い続けると…



おうちでメディアのルールを  
決めて まもれるといいですね！