

ほけんだより

かわさきしりつむかいおかしやうがっこう

保健室

2025年2月10日

◎2月の保健目標 心の健康を考えよう

みなさんは、自分に「いいね!」と言えますか? 心が元気に過ごすためには、自己肯定感(自分に「いいね!」とすることのできる力)が大切になってきます。この自己肯定感を高めるために必要な力を6つお伝えします!

自分を大事に思える力

「自分は自分のままでいい」と思える力

「自分にはできる」と思える力

自分を信じられる力

自分で決められる力

だれかの役に立てる力

これらの力を1つずつあげるためにできることはたくさんあります。たとえば、自分に対してマイナスの言葉を投げかけてしまうときは、言い換えをしてみましょう。つかれたという言葉を使い換えると、よく頑張ったになります。他にも迷ったときや決めきれないときは、あこがれの人を思い浮かべてその人ならどうするか考えてみましょう。

他にも方法はたくさんありますが、これら6つの力を高めると自信もついてきます! もし、不安になったりできないかもしれないことができたりしても、それを乗り越えることができるので、ぜひやってみてください。

◎寒くてもすっきり起きる3つのコツ

寒い朝に暖かい布団から出るのは苦痛ですよね。その苦痛を和らげるコツがあります。

上着やスリッパなどを近くに置く

立ち上がっても寒いとまた布団に入りたくなるので、寝る前に上着などを手が届く場所に置いておきましょう。

部屋を暖める

部屋が寒いと布団から出るのは大変ですね。起きる30分くらい前に暖房のタイマーをセットしておきましょう。

カーテンをあける

人は朝日を浴びると、睡眠を促すホルモンのメラトニンの分泌が抑制され活動モードになると言われています。

どれもすぐにできるので実践してみてください。

ほごしや かた 保護者の方へ

ほけんしどう じっし ◎保健指導を実施しました

1月に、4年生に「目を大切にしよう」という内容の授業を担任と養護教諭で行いました。

4年生くらいの年齢が1番ものを見る力がある時期であることを伝え、視力検査の結果より1.0が見える人数が減少している現状があることを知ってもらいました。なぜものを見る時は暗い部屋で見ない、近くで見ないと言われるのか目の仕組みと共に伝えました。これからもずっと使っていく目を大切にすること、どのようなことができるのかという問いに対して、目をたくさん使った後は休憩をとる、外で遊ぶ時間を作る、目のマッサージをする等があがりました。

やくぶつらんようぼうしきょうしつ じっし ◎薬物乱用防止教室を実施しました

1月24日の2時間目に学校薬剤師の今野奈宇先生が6年生を対象に出前授業をしてくださりました。

薬物乱用とは何か、違法薬物の恐ろしさ・危険性、一度の使用でも身体への悪影響があること、ニュースにもなっていた大麻を含有する食品が配られていたことをお話していただき、知らない人からもらったものは食べないことを再確認しました。また、オーバードーズ（市販薬の乱用）やカフェイン中毒、薬の正しい使い方についてなど、幅広い内容でご講演いただきました。市販薬も使い方を間違えると危険なものになることを理解し薬について正しく知ることができました。講演中にはメモをしっかりと取る様子が見られました。児童の感想を一部ご紹介します。

- ・悩みやストレスを感じても、ODなどにふれないようにしたいし、もしも悩みやストレスがあっても色々な人に相談できるようにしたいです。
- ・悩みがある人とかいろいろな境遇の人がいるから、ただ薬物をやめさせるのではなく、その人に向き合って、若い人の使用者とかも減らせたらと思いました。
- ・悩みやストレスがたまったときに薬物に触れないようにして、一度使ったら離れられないということを意識して危機感を持ちたいです