

保健だより10月

貝塚市立二色小学校

保健室

2011年10月

朝晩、めっきりすずしくなってきました。風邪気味の人も増えています。寝冷えに注意しましょう。

また、これからの季節はいろいろな感染症がはやる時期です。手洗い、うがいをしっかりし、規則正しい生活をすることも大切です。

ふわふわ言葉辞典を作りました

10月4日(火) 児童集会より

保健委員会では、1学期に全校からふわふわ言葉を募集しました。そして、345人のお友達が募集に協力してくれました。ありがとうございました。

集まったふわふわ言葉で「ふわふわ言葉辞典」を作りました。どれもいろいろなお友達と仲良くなったり、心が元気になったりする言葉ばかりです。



★一番多く集まったふわふわ言葉は『ありがとう』

・・・友達関係がよくなるとっておきの魔法の言葉です。いつでもどこでも、たくさん使ってください。

★『一緒に〇〇しよう』もたくさん集まりました。

・・・さみしいときや、一人でいるときに言ってもらうと、とてもうれしいですね。勇気を出して声をかけてみましょう。反対に、自分がさみしいときに言ってみるのも、お友達が増えると思います

★『だいじょうぶ?』『だいじょうぶだよ!』を書いてくれた人もたくさんいました。

・・・言ってもらうと、痛みが和らいだり、つらいことや、苦しいことが楽になったりします。つらそうなお友達、元気がなさそうなお友達には「だいじょうぶ?」、励ましてあげたいときには「だいじょうぶだよ!」と使ってみてください。

★『おはよう』『おはようございます』

・・・朝、あいさつしてもらうと、一日元気に過ごすことができます。すすんで言ってみましょう。



他にもたくさんのふわふわ言葉が集まりました。いろいろな場面で使ってみてくださいね。

読書の秋

「100万回生きたねこ」という絵本を読んだことがありますか?

このねこは、何度死んでも、何度も生き返るのですが、その度に、どろぼうのねこになったり、サーカスのねこになったり。だけど、どんなねこになろうとも、ちっとも幸せじゃない。それどころか、死ぬことなんか、平気なのです。それがある日、美しい白ねここと知り合い・・・。

その後は、絵本を読んでみてくださいね。

幸せに生きることは、自分のことも大切で、自分以上に大切な人がいること。

そういうことを感じさせてくれる絵本です。

この本のように、よい本というのはその作品の中で「君は、人生をどう生きるのか」と読んでいる人に語りかけたり、問いかけたりしてくれます。そして、何度も読み返したくなります。

体を成長させるには、栄養が必要ですが、心の成長にも栄養が必要です。その栄養のひとつが「よい本」です。本との出会いが心の扉をあけ、人生が大きく変わったという話も少なくありません。

そんな本との出会いがまた、読書の楽しみにもなります。



うれしいこと

けがの手当てをした後や、しんどくて保健室に来た後など、教室へ戻っていきときに「ありがとうございました」と言ってくれる子が増えてきて、とてもうれしいです。

中でも、1年生のMさんは「ありがとうございました」という言葉といっしょに、ていねいに頭を下げておじぎまでしてくれます。

「ありがとうございました」の言葉もすてきですが、その言葉を体でも表現できることって、とてもすてきですね。

なぜなら、その人の心づかいがバシッと伝わってくるからです。伝わすにっこりしてしまいます。



上手で上手に調節しよう