

ほけんだより12月

2014.12.1
貝塚市立葛城小学校
保健室

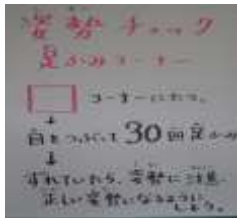
寒さがますます厳しくなってきました。おなかをこわす子どもやかぜをひく子どもが増えてきています。朝来る前に、おうちでも顔色や熱に注意してあげてください。また、調子が悪いときや疲れているときは、就寝時刻を早めて、体力の回復が出来るようにしてあげてください。咳をしているときは、必ず、マスクを。



姿勢に気をつけよう！！



今、保健室前には、姿勢チェックコーナーがあります。目をつぶって、30回足踏みして枠の中から出ていたら、姿勢を直そうというものです。休み時間などにチェックしている子もいます。12月もこのコーナーを設置しているので、おうちの方も学校に来た折には、チェックして見てはどうでしょうか？



わるいしせいでは良い骨ができない

机に向かうとき、背すじはのびていますか？背中を丸くしていると骨も曲がってしまいます。座っているときは長い時間同じしせいをとり続けるので、大人になっても悪いしせいのえいきょうが残りが残りやすいと言われていています。



保健給食委員会

11月はいい歯の日を記念して、保健給食委員会で歯のポスターとビデオを作成しました。

自分たちで台本も考え、絵を描き、紙芝居にして、配役の割り振り、撮影まで行いました。子どもたちがすべて行った記念すべきビデオです。声が小さいかなと少し心配していますが、12月に集会で発表する予定です。とても楽しみです。



自分の歯をしっかりと守るために、毎日の歯磨きを習慣にしましょう。低学年は歯磨きチェックをお願いします。



学校保健委員会がありました

葛城小学校だけでなく、全国的に持久力・柔軟性が落ちてきて、けがが増えてきていることや就寝時刻が遅くなってきていることが出てきました。

おうちでも、持久力が付くようにちょっとしたお出かけには、徒歩や自転車を使ったり、家の中ばかりで遊ばないように声かけをしていただけたらと思います。食べ物が体や脳を作っていること、体や脳を使うことがお子さんの脳の活性化につながることをお家の人にお伝えしたいということになりました。

おうちの方へ

インフルエンザは登校許可意見書が必要です。



学校でも、風邪をひいている人がふえてきました。手洗い・うがいをするようにおうちでも気をつけてあげてください。また、ハンカチやティッシュを持ってくるように声かけをお願いします。



やる気を引き出すほめ方 ほめ方で変わる

上越教育大学 教職大学院 准教授 赤坂真二先生
学校保健ニュース連載
子どもを勇気付けるコミュニケーションより



① 結果より努力、姿勢、過程を認める。例：毎日、こつこつ取り組めたね。

結果に注意すると、子どもたちは、点数や順位などの結果で自分を図るようになる。結果を出すために努力したことや、そこに向かう姿勢や過程に注目する。努力や姿勢や過程に価値があると認識できた子どもたちは、たとえ結果が望ましくなくても、次のチャンスや他の課題や場面に対して努力するようになる。

② できたことや成長したことに注目する。例：プリントをくしゃくしゃにしても悔しくなるくらい一生けんめいやったんだね。

成功したときはもちろんですが、失敗したときこそ勇気付けのチャンスです。たとえ、失敗したとしても、そこには結果に結び付けなかった小さな変化や成し遂げたことがあるはずですよ。

③ 感謝と喜びを伝える。例：お手伝いをしてくれてありがとう。助かったよ。

子どもたちが適切な言動をしたら、「ありがとう」や「うれしいな」などの感謝や喜びを伝えるだけで子どもたちは言葉ではなく、感情に注目しているので、やる気を引き出すことが出来る。