



ほほえみ

R4. 2. 1
福井市啓蒙小学校
保健室

2月は、暦の上では「立春」を迎え、春が始まる月とされています。「春」という言葉には、何となく心弾む響きがありますね。みなさんも身近なところに春の気配を探してみてください。冬のトンネルの出口が見えてくるかもしれません。寒さもあと少し、新型コロナウイルスやかぜ、胃腸炎にかからないで元気に過ごせるように、感染予防に努めていただきたいと思います。よろしくお願いします。

2月の保健目標 「心の健康について考えよう」

友だちの心を傷つけていませんか？

自分では「軽い気持ち」で言ったことでも取り返しのつかないほど友達を傷つけてしまうことがあります。相手のことを思いやる気持ちをもてるといいですね。



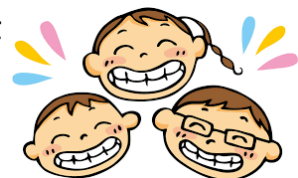
ことばは人の心を、人生を変える！！

人が言葉を話せるようになって何万年がたったのでしょうか。うれしいとき「よかったね」って一緒に喜んでくれる人がいたら、喜びは倍になり、悲しいときに「大変だね」って言ってもらえたら、悲しみは半分に……。つらいとき、悲しいときに、暴言を耳にすると、心がしずんで暗くなり、温かい言葉をかけ合うと、救われた気持ちにホコホコした気持ちになります。温かい言葉を使い上手にコミュニケーションをとってほしいものです。



ある研究によると、人は1日平均、声を出して笑う時間は、約23秒だそうです。多いか少ないかは別にして、鏡に写った自分の顔に「にこっ」として3秒静止するだけでも、心は切り替わっていくリフレッシュ効果があるとされます。ぜひぜひ、ためしてみてください。

笑うことは健康にとってもプラスです。



～いのちの学習～ 「心・体・命は大切」

「大きくなった自分を感じよう」（2年生）

2年生の生活科「あしたへジャンプ」には、入学した頃から今までの2年間の自分の生活や成長を振り返る活動があります。

そこで、さらにできるようになったことに気づいてもらえたらと考え、授業にかりました。赤ちゃんの頃までさかのぼり、お家の人からしてもらったことを体験する活動をしました。①だっこ、②おちち(ミルク)、③きがえ、④おむつ、⑤おふろの5つのことを赤ちゃん人形(3kg)で体験してみました。



初めはぎこちない手つきだった子供たちも、少しずつ慣れていき、「大きくなってね」「気持ちがいいね」「パパだよ～」と優しい声かけをすることができていました。

また、「3kgって重い」「ずっとだっこはきつい」「毎日こんなことをしてくれていたんだな」「お母さんやお父さん、頑張ってくれていたんだな」「ありがとうと思った」など、赤ちゃんの重みを感じつつ、お家の人々の苦労や頑張り、感謝の気持ちを一人一人が強く感じました。大切に育ててもらったいのちをこれからも大事にしながら、のびのびと生きていってほしいです。



ぼくは家ぞくが、ぼくのことをそだててくれたんだなと思いました。お母さんやお父さんにそだててもらったんだなと思いました。うれしかったです。いのちもまもってくれて、すごいと思いました。毎日たいへんでもがんばっていることが分かり、すごくうれしかったです。いつもおちちやおふろやいろいろしてもらって、かんどうしました。いつもこうしてたんだな、と思いました。うれしかったです。

これからも、子供たちと「心・体・命」について一緒に考えていきたいと思っています。