



ひだまり

木田小学校保健室
令和8年10月22日
No.8

ようやく暑い夏が終わり、肌寒い日が増えてきました。急に気温が下がったことで、体調をくずす人が増えてきています。生活リズムを整えて、健康にすごしましょう。また、朝晩と昼の気温差も大きい時期です。衣服で調整しながら、体調管理をしましょう。

『心を元気に！2026』

9/30（水）に学校保健委員会第一部を行いました。
オープニングではみんなで『元気スイッチオン！ダンス』
を保健委員のダンス映像とともに元気よくおどりました。
その後、『レジリン』といっしょにレジリエンスとは
何か、やわらかい心を育てるにはどんな方法があるのか
学びました。



心が落ちこんだときに立ち直る力のことを
レジリエンスというよ。



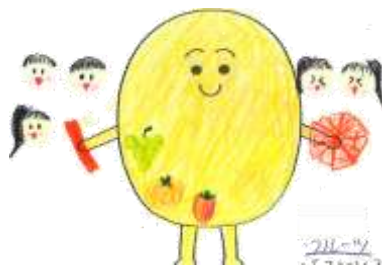
【やわらかい心を育てる方法】

①好きなことをしてスッキリ

②そうだんしよう



6年生は、自分の好きなアイテムをレジリンに持たせて、パワーアップさせてみました。



アンケートでかぞくや友だちにそうだんする、と答えた人もいました。また、学校にはいろんな先生がいます。困ったときは話しやすい人にお話してみてください。

③体をうごかそう

④しんこきゅうをしよう



テレビに合わせて
しんこきゅうをしました。



⑤えがお



わらうことで、楽しい気持ちになり、元氣になります。

わら はぐく わら ちから 笑エク～レジリエンスを育む笑いの力～

10/7（水）の学校保健委員会第二部では、笑いヨガティーチャーの鈴木敦士先生による『笑エク』を体験しました。しんこきゅうをして、自分の心と体の調子に気づき、大きく笑う体操をしました。たいいっかん たいいっかん わら ごえ えがお じかん 体育館いっぱいに笑い声がひびきわたり、笑顔あふれる時間になりました。



【レジリエンスを育てる3つのアイテム】



からだ



こころ



つながり

||

けんこう



【お話を聞いてわかったこと・感想】

4にんグループのなかで、わたしはさいしょ、えがおになるのがすこしはずかしかったけど、ともだちもえがおになったから、わたしもえがおになれました。（1年生）

自分が笑うと、まわりの人も笑うことがわかりました。笑いは、未来につながることをわかりました。（3年生）

今日からえがおでいっぱいになります。わらったら、すごくいいきもちになりました。これから元気いっぱいのえがおにします。（2年生）

笑顔になるとみんな笑って気持ちがよくなった
り、相手がまた笑顔になったらつられて笑顔にな
る、笑顔は言葉にできないほどとても大事だと思
いました。今日の体験で笑顔の体そうや声に出す
と心がこちよくなりました。（5年生）



保護者の皆様もたくさんのご参加ありがとうございました。ぜひ講演のご感想を下記リンクよりお寄せください。[学校保健委員会 感想フォーム - フォームに記入する](#)