

☆春の気配

「三寒四温で春を感じる」、「一雨ごとに温くなる」など天気予報などでよく聞かれる言葉ですが、季節の移り変わりを感じる今日この頃です。木々には新芽が小さく顔を出し、チュリップの球根や小さな虫たちは、土の中で春に向けて準備を進めていることと思います。(*^_^*)



☆元気チェック 体と心

2月の健康目標は「みんななかよくしよう」です。よく心と体はつながっているといわれますが、元気なく保健室へくる子ども達の中には、病気のほかに友達とけんかをしたり、つかれていたり原因もさまざまです。ある雑誌に「つかれ度チェック」というのが紹介されていました。おうちでお子さんの様子を見る時の参考にさせていただけたらと思います。

★つかれ度チェック★

体が疲れている⇒ ・頭が痛い ・体がだるい ・足がだるい ・あくびが出る

心が疲れている⇒ ・頭がぼんやりする ・考えるのがいやになる ・一人でいたいと思う
・イライラする ・することに自信がない

神経が疲れている⇒ ・目がつかれる ・めまいがする ・整頓できない



★心や神経が疲れた～という時は・・・★

- ☆ 体を動かして遊ぶ。走りまわって思いっきり遊べば、イヤなことも吹き飛びますね。
- ☆ たっぷり寝る。睡眠をたっぷりとれば、体・心・神経の疲れがとれます。
- ☆ 深呼吸して、体をリラックスさせる。
- ☆ ゆっくりお風呂に入る。体が温まり血の巡りがよくなって疲れがとれます。
- ☆ 楽しいものを見たり、聞いたりして、思いっきり笑う。
- ☆ 人に話す。友達・おうちの人・先生などに相談する。



～子どもたちにやさしくアドバイスしてあげてください(^.^)～

☆気持ちをうまく伝えよう(3年生)

3年生で「気持ちをうまく伝えよう」という学習をしました。アサーションとも言われ、「自分も相手も大切にしたい自己表現」を考え、日常生活に取り入れられるようになることをねらいにしています。ドラえもんでおなじみのジャイアン・のびた・しずかちゃんをイメージし、自分もOK、あいてもOKの気持ちの伝え方をグループで考え、発表しました。子ども達からは、自分の思っていることがなかなか言えなかったり、反対に強く言ってしまったりということがあるという声もありました。よりよいコミュニケーションのひとつとして身につけてもらえたらと思います。子どもの感想の一部を紹介します。

私はこの前、さわやかさんみたいに伝えられなかったことがあったので、これからは、いばりやさんや、おどおどさんにならないようよく考えて話したいと思います。

気持ちを考えて、自分もOK、相手もOKだと、気持ちがいいので、これからは、相手の気持ちも考えたいと思いました。

自分の気持ちも、相手の気持ちも考えて、気持ちを伝えたいと思いました。



