



2024年12月16日

広瀬小学校
ほけんしつ

ほけんだより12月号

たくさんの行事があった2学期がもうすぐ終わりますね。いろいろな経験を通して、心も体も大きく成長した2学期でしたね。

11月の終わりに、広瀬小ではインフルエンザにかかって欠席する人が増えました。今は落ち着いていますが、伊勢崎市では感染が広がっています。また、インフルエンザ以外にも、冬は他の感染症（新型コロナ、マイコプラズマなど）が流行する時期です。冬休み中も油断しないで、しっかり手洗い・うがい
で予防をしてくださいね。

体を動かすと、きもちがいいよ！



2学期が終われば、いよいよ冬休み！年末年始の行事を楽しむためにも、規則正しい生活リズムを守って、毎日を元気に過ごしましょう。

冬休みは〇〇すぎに注意して！

食べすぎ

クリスマスやお正月など、ついつい食が進む行事が多いですね…。



やりすぎ

一日中、スマホを使ったり、ゲームをしたりしないようにね！



ダラダラしすぎ

夜ふかししたり部屋でゴロゴロしてばかりだと生活リズムが乱れてしまいますよ。



おうちの方へ

- 来年度の「食物アレルギー個別調査」にご協力ありがとうございました。給食対応を希望する人、主治医から除去する食品の指示が出ている人（給食には出ない食品も含む）には、「アレルギー疾患用学校生活管理指導表」をお渡ししています。受診を済ませ、**1月7日(火)**までに、「学校生活管理指導表」を提出してください。
※毎年この時期に受診の依頼をしますので、来年の受診予約をする際は、冬休み頃に予約をすることをおすすめします。
- 「受診のおすすめ」をもらって、まだ治療に行っていない人は、冬休み中に受診をお願いします。
- 冬休み中にインフルエンザ等の出席停止の感染症になった場合、3学期始業式以降も療養が続く場合は、「療養報告書」の提出が必要です。本校ホームページからダウンロードもできます。冬休み中に感染し回復した場合は、療養報告書の提出は不要です（学校がある日に1日でも休んだ場合は提出が必要です）。

心と体の健康に気をつけて、寒い冬を元気に過ごしましょう！

*お家の人といっしょに読みましょう

学校保健委員会だよ!

「自分をもっと好きになろう～自己肯定感を高めよう」

3年生以上に実施した「心の健康アンケート」の結果をもとに、5・6年生で自分を好きになる見かたを変える方法「リフレーミング」やイライラを抑える方法について考える機会を持ちました。



★アンケートの結果からわかったこと

- 自分のことが「あまり好きではない」「きらい」と答えた人が約30%いる。
- 自分を変えたいと思う人(ある・少しある)が、75%いる。
- 自分を認めてくれる人が周りにいると答えた人は94.5%、「いない」が5.5%。
- つらい事があった時、人に話すことが「できる」が約80%。「できない」が8%。
- イライラすることがあると答えた人は88%。イライラを抑えるために「好きなことをする」が一番多い。「リラックス」「考えないようにする」と続くが、人や物に当たる人と答えた人もいる。

★リフレーミングとは?

フレームとは「がくぶち」や「わく」のこと。リフレーミングとは、物事を見たり感じたりする時に「自分のフレームを取りかえてみよう!」ということ。自分のいやなところでも、見かたを変えてみるといいところ(長所)になることもあります。



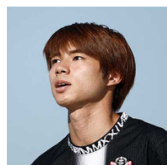
リフレーミングをしてみよう

あきっぽい	好奇心が強い (いろいろなことをやろうとすること)
おこりっぽい	情熱的
意見が言えない	あらどいを好まない、協調性がある
おしゃべり	社交性がある
変わっている	個性的
がんこ	意志が強い
おとなしい	おだやかな、人の話をよく聞く

有名人のリフレーミング紹介

「1%も可能性があるなら」

堀米雄斗
スケートボード男子ストリート



パシフィック五輪の決勝のラスト1本で、神がかいのなトリックを決め、7位から大逆転で金メダルを取った堀米選手。
可能性が「1%しか」ではなく、「1%も」と前向きに見かたをかえて、可能性と自分を信じて難しい技に挑戦した。

小林先生のお話(スクールカウンセラー)

心の健康アンケートで「イライラを何とかしたい!」と思っている人が多数いました。そこでおすすめなのが「コーピング・マントラ」です。意味は「切り抜ける呪文」です。イライラし始めた時に、あらかじめ決めていた「呪文(言葉)」をとることで、気分が落ち着き、うまく切り抜けることができますよ。

北原先生のお話(学校医)

自分や相手の気持ちがわからないからイライラしてしまうのです。「わからない」ということは不安、怖いと感じてしまいます。わからない時は、落ち着いて話してみましょう。自分の気持ちがわからない時は紙に書き出してみましょう。つらい時は、一人でなやまずに家族や友達、先生に話すことがとても大切です。

- ◎「自分の事なんて好きになるわけない」と思っていたが、学校保健委員会が終わって少しだけ、自分に対する気持ちがやわらいだ気がした。(5年児童)
- ◎私はきらわれているのかなって心配だったけど、自分の悪いところをリフレーミングしてみて安心しました。もっと自分を大切にしたいくなりました。(5年児童)
- ◎これからは、自分だけではなく友達にもリフレーミングをして、よい意味の方の言葉を伝えたい。保健委員が選んだ心にひびく言葉、自分の心にもひびいた!(6年児童)
- ◎「消防自動車じぶた」の話がすごくよかった。必ずある「とりえ」を自分もみつきたい。(6年児童)
- ◎迷惑がかかると思って相談しなかったけど、ひとりでなやまずに相談してみようと思った。(6年児童)
- ◎リフレーミングで自分に自信がついた。自分のことが好きになれば、日々の生活もすごく楽しくなる気がした。(6年児童)

「努力したぶん、もっと結果が出るわけじゃない。だけど、努力したぶん全く結果は出ない!保健委員が選んだ心にひびく言葉