

ほけんだより 10月

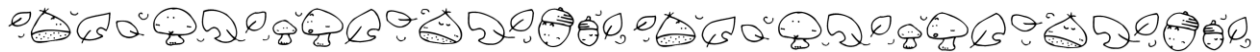
平成29年度 No.11
天底小学校 保健室
平成29年10月6日(金)

10月に入って朝夕涼しい秋風が吹き、季節の変わり目を感じるこの頃ですが、日中と朝晩の気温差があるために体調を崩しやすいときです。衣服でその日の気温にあった体温調節をしましょう。

10月10日は目の愛護デー。5月に行われた視力検査で視力低下している児童には、眼科受診の公文を出しています。一度、眼科受診してください。結果は、学校へ提出して下さい。

むし歯の治療状況・・・162名中93名(むし歯なし・処置完了)残り69名です。

治療が終わった人は、ピンクの治療カードを提出してください。保健室前に各学級の治療状況を掲示しています。お迎え時や授業参観の日ぜひ見てください。



目によい栄養 ABC

からだの中から目をサポートしよう!!

★**ビタミンA**：目の粘膜を強くする。

にんじん、ほうれん草、かぼちゃ

★**ビタミンBのなかま**：目の神経の働きを助け、視力の低下を防ぐ。

(ビタミンB1) 豚肉、サバ、玄米、れんこん

(ビタミンB2) 納豆、レバー、たまご、のり

★**ビタミンC**：目の健康をたもつ。

柿、小松菜、ブロッコリー、じゃがいも、さつまいも、大根

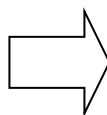
10月10日は「目の愛護デー」です

あなたの目、大事にしていますか？目は色や形を見る大事なものです。時にあなたの心の中も見えてしまうこともあります！

何かに取り組んでいる時の真剣な目。

うれしい時に目。怒っている時のとがった目。

『目は口ほどにものを言う』というように目つきは、知らず知らずのうちに感情が表れるものです。口でいくら取りつくるっても、目つきで心の中がバレてしまうこともあります。また、反対に言葉ではうまく伝えられないことも、目が語ってくれているかもしれません。目はもちろん。その奥にある「心」も大切にしたいですね。



運動会が終わって、子ども達は少し落ち着きがなく、気のゆるみが出ています！！

こんな時には、友だち同士でのトラブルや大きなケガが起こる可能性もあります。そんな時は、お父さん、お母さん忙しい時間ではありますが、子どもと向き合って関わる時間を作ってほしいです。毎日の学校の様子やちょっとした話を聞いてもらうことで、子どもの心も体も安心感に満たされます。その安心感が子どもの支えとなって頑張る意欲に繋がります！！

★ 思いやりの心を育てる point ★

①相手の気持ちを一緒に考える

人を思いやるには、『相手がどのような気持ちか』を考える力、共感できる力が必要です。しかし、子どもにとって他人の気持ちは簡単に理解できないので、保護者や大人が少しずつ教えてあげる必要があります。

まず、自分の気持ちを客観視できるような声かけをします。「あのときは、どんな気持ちだった？」
「どうして意地悪したのかな？」などです。そして、他人の気持ちを想像させましょう。「お友達がどんな気持ちだったと思う？」 「こんなことを言われてお友達はどう思ったかな？」などこのようなコミュニケーションが相手の気持ちを感じ取る練習になります。

②遊びが思いやりを育てる

小さい時にやった「ごっこ遊び」は、他人の気持ちや挙動を考えなければ演じられません。遊具やおもちゃやゲームなどで遊ぶ時も順番を守ったり、遊び方のルールを小さいながらも子ども達同士で関わることで相手のことも意識して、考えるようになり、気持ちを我慢する。順番を待つなどを覚えていきます。

③ものを大切にすることを教える

人だけでなく、動物、食べ物、草花、すべてのものに「感謝」の気持ちをもたせることも大切です。あらゆるものが溢れかえり、蛇口をひねれば水がいくらでも出る現代だからこそ、ものに対するありがたみを感じにくくなっています。

「いただきます」「ごちそうさま」を言い、食事に感謝しましょう。自分より小さな動物を大切に扱いましょう。ものを大切にすれば、他人の大切なものや、他人の気持ちも大切に扱うようになります。

～ 親の背中を見て子は育つ ～

思いやりは言葉だけで教えられるものではありません。「こうしなさい！」と言うより、行動を見せることが何よりも効果的。子どもは保護者の行動をよく見て、真似をしようとするからです。

まずは保護者が人を思いやり、ものを大切にしましょう。家族の会話の中で「ありがとう」「ごめんね」などの言葉をかけ合っていますか？ ものを粗末に扱っていませんか？

また、保護者も子どもに優しくしましょう。優しくされたことのない子は、優しさの示し方がわかりません。自分が受け入れられた、優しくされたという喜びが、思いやりの心を大きくします。頭ごなしに「ダメ！」と言うのではなく、子どもの言葉に耳を傾け、共感することも大切です。

保護者がまわりに優しい気持ちをもって接することが、子どもの思いやりの心につながるのです。

忙しい日々の中でも、保護者の方は感謝の気持ちと思いやりの心を常に意識しながら、子どもに接してあげてくださいね。