

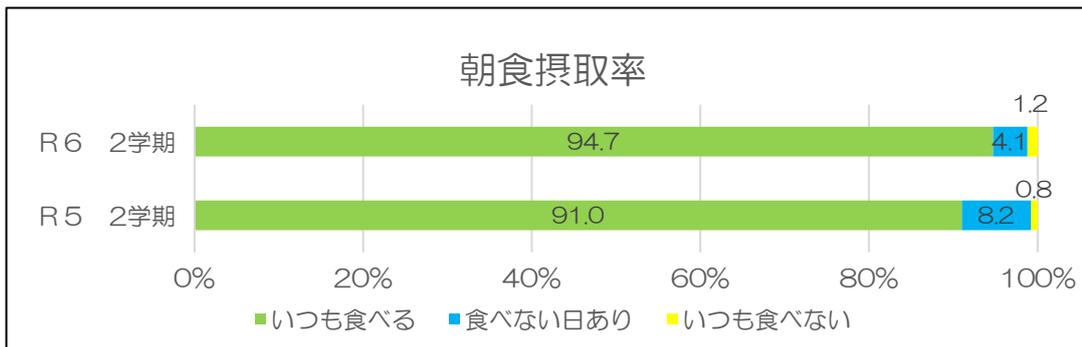
ほけんだより



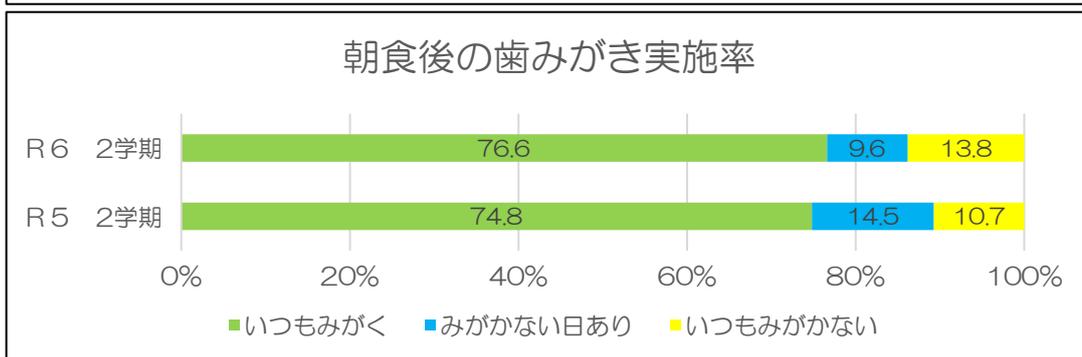
令和6年9月20日
浅井北小学校
保健室



1～5年生は、9月3日から9日までの平日5日間「げんきチェックカード」に、また、6年生は、9月9日から13日までの5日間「心の状態チェックシート」に取り組みました。生活の様子に加え、自分は今どんな気持ちでいるのかを表情や言葉で記入してもらいました。以下のグラフは昨年度の2学期に実施した「げんきチェックカード」の集計結果との比較です。 ※R6は1～5年生のみ集計



朝食については、「いつも食べる」児童の割合が増えました。一方で「いつも食べない」児童の割合も増えています。



朝食後の歯みがきについても同様で、「いつもみがく」児童の割合が増えている一方で、「いつもみがかない」児童の割合も増加しています。

朝食を食べることで ①体内に不足しているエネルギー補給ができる ②体内時計のリズムを整えることができる ③朝食をかねて食べることでセロトニン〔気持ちを落ち着かせる神経伝達物質〕の分泌が促される ④体温を上昇させ、身体や脳を活動的にさせる ⑤排便のリズムがつく 効果があると言われています。また、「食べたら歯をみがく」習慣を小学生の時期につけておくことは、将来の歯と口の健康につながっていきます。今後ご家庭と協力し、朝食や歯みがきの大切さを児童へ伝えていきたいと思ひます。

※「げんきチェックカード」を持ち帰りますので、確認をお願いいたします。

心の状態チェックシート

6年 組 番氏名

9月9日 月曜日	9月10日 火曜日	9月11日 水曜日	9月12日 木曜日	9月13日 金曜日
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
今日の心の状態に 近いもの				
今日の心になった 理由や言葉				

6年生は、身体測定時「マインド・プロファイリング」に取り組み、「気持ちを表す言葉はたくさんあること」「同じ場面であっても、人によってどんな気持ちになるかは違いがあること」について知らせました。

その日から5日間、左記の「心の状態チェックシート」にも取り組んでもらいました。普段の心の状態を「5」とし、気分が良ければ良いほど「10」に近づき、逆に気分が落ち込めば落ち込むほど「0」に近づきます。また、記入した時の気持ちに近い言葉や、その気持ちになった理由を選んで記入してもらいました。

5日間記録し、振り返ったときに、「心の状態が良い時もあれば、沈むときもあるんだな」「心がその状態になった理由や出来事があるときもあれば、なんとなくそう感じる時もあるんだな」そんなことに少しでも気付いてくれていたら嬉しいです。

