

ほけんだより

11月号

令和6年11月 一宮市立木曾川東小学校

おうちのひとと読みましょう。

10月はみなさんが運動会に向けがんばっている姿がたくさん見られました。がんばっている姿はすてきでカッコいいです。運動会は終わりましたが、授業や係活動、委員会活動など、また違う場面でみなさんの頑張る姿、一生けん命な姿が見つけられるとうれしいです。

11月10日は「トイレの日」

11月10日は「いいトイレ」というゴロ合わせから、「トイレの日」となっています。いつもみんなが気持ちよくトイレを使うことができるよう、次の約束を守って使しましょう。

約束①

和式トイレ・男子トイレでは、「一歩前へ！」



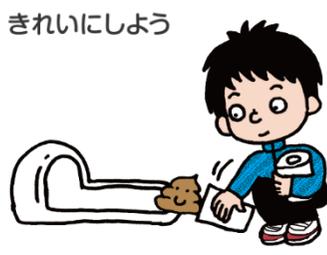
約束②

なが なが なが
流し忘れ
チェックを
しよう



約束③

よご 汚れてしまったら
きれいにしよう



約束④

トイレトーパーが
なくなったら
取り替えよう



約束⑤

スリッパは
はきやすい
ようにそろえよう



つぎに使うひと、そうじするひとのことを
考えて、一人ひとりが気をつけましょう!



トイレの後には必ず手洗いをしましょう!

① 石けんを使い、しっかりと手を洗うことで、手についた細菌やウイルスを大きく減らすことができます。



② 指先から手首まで洗いましょう。洗いの残しやすい場所は特に注意して洗いましょう。



自分の気持ちをよく知ろう!



自分の気持ちを、変えてみよう!

気持ちが生まれてくるのをふせぐことはできないけど、それをおさえたり、小さくしたりする方法はあります。大事なことは、そのときの自分の気持ちに対して、気づかないふりをしないことです。たとえ、いやな気持ちでも、「うん、そうだよね。腹が立つよね。」と、自分の気持ちを認めてあげましょう。いやな気持ちも大事にするとだんだん気持ちがやわらいでいきます。

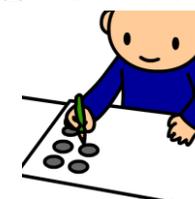
「いかり」を感じたとき

いかりはいきなりわいてきます。「ムカツ」ときたら、深呼吸をして、ゆっくり10数えましょう。一人になれる場所へ移動したり、目をとじて、「おちつけ、おちつけ」と自分に言い聞かせたりするのもいいですね。時間がたつと、いかりのいきおいが減って、だんだんと落ち着いてきます。



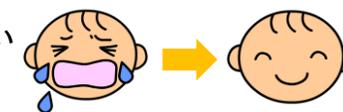
「不安」を感じたとき

まずは、不安に感じていることを、紙に書いてみましょう。そして、準備したり、練習したりして、その不安を一つずつ解決しましょう。また、「成功する自分」をイメージしてみると、それだけでも不安が減ります。



「悲しい」、「さびしい」

悲しいときは、たくさん泣く。そして誰かに話してみよう。そのあと、うそでもいいから、笑顔をつくってみると、脳が楽しいとかんちがいて、少しやる気が出てきます。



「楽しい」、「うれしい」

いい気持ちも、高まりすぎて興奮した状態になると、やりすぎて失敗することがあります。そんな状態に気づいたら、まずは深呼吸をしてみましょう。「やりすぎてないかな?」と考えられると、上手に「楽しい」、「うれしい」という気持ちと付き合うことができますよ。

