

ご意見・ご感想を募集しています→トトロポスト投函またはQRコードを読み取り、入力送信をお願いします♪

R5. 9. 5  
白井第二小学校  
ほけんしつ発行  
※おうちのかたと  
よみましょう



# ほけんだより



## 9月の保健目標 けがの予防をしよう

みなさんは、どんな体と心で9月をむかえられましたか？  
「体も心も絶好調」「宿題ばっちり」「学校たのしみ」の人、  
反対に「生活リズムがくずれてダルイ…」「食欲なし…」という人もいるかも？

でも、今日から

# RESTART!

(よみ) りすたーと (いみ) 再出発・再起動

いままでより「もっと好きな自分」をめざして、がんばりましょう!

おはようチャレンジ

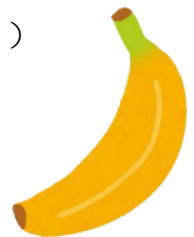
# CHALLENGE!

おなじ一日をすごすなら、  
元気がなく・だるくて・つまらない よりも  
元気で・はつらつと・たのしく すごしたいですね!

元気にすごせるポイントは朝にある!

## ポイント

- ① 毎朝、おなじ時間におきる! (もし夜おそくねてしまっても!)
- ② おきたらすぐに太陽の光をあびる! (窓のそばにいこう!)
- ③ 朝ごはんを食べる! (午前中のエネルギーチャージ!)
- ④ ウンチをだすつもりでトイレに行く! (ウンチがでたら◎!)



なんと! 半分以上の人が成功!

朝おきられるようになる  
不思議なやり方を紹介!

寝る前に、起きる時間を5回いっただけ!

0時におきる!! ×5回

# こんな自分になるぞ！

みなさんは、9月からの目標をきめましたか？

目標達成した自分が10点だとしたら、いまは何点ですか？

こんな自分になる！この目標を達成する！（かいてみよう）

目標を達成した自分！

いまは何点？

その点数をつけた理由は？

目標にむかって、いまできていることは何ですか？

10点

0点

1点だけあげるために、なにができますか？  
どんなことでもいいから、すぐできて、なるべくかんたんなことを考えて、毎日やってみよう！

## お家の方へ

●スモールステップコーチング● 上の図はスモールステップコーチングを表したものです。①最悪が0達成が10としたりいま何点かを確認。②できていることに注目させます。当たり前と思う様なことでOK。③10点になった時の状態・気持ち・今との違いをききます。④1点上がった時の状態・気持ちをききます。⑤1点あげるために何をするかききます。具体的で取り組みやすいもの1～2つ自分できめさせます。1点あがったことを自覚できる状態になったら、また1点あげるように設定します。

### ●オートクライン効果●

コーチングでのオートクライン効果とは、自分で話した内容を自分が聞くことにより自分の考えに気づくことといわれます。朝起きる時間を自分で言うことにより、自分のやりたい行動（起きることやその目的）に気づくことができます。

またイメージしたものを脳は実現しようとするので、おきた時のイメージをより鮮明にすると、さらに効果的だと思います。具体的には、お家の方がちょっとした会話や質問をし、お子様が答えることでイメージをふくらませられますね。

例：「その時刻に起られたときの気分はどう？」「何が最初に聞こえる？・見える？」「朝ごはんは〇〇だよ」など(五感でイメージ)

### ●熱中症予防●

今年度は全国的に平年よりも気温の高い夏でした。この先も平年より気温が高くなる見込み予想です。学校では、厳しい残暑での熱中症を防ぐため、暑さ指数(WBGT)をチェックしながら教育活動を行ってまいります。引き続きご協力をよろしくお願いいたします。

- 太い血管が通る首まわりに、熱がこもることを避けるために、長い髪は結ぶようにしましょう。
- 汗や熱を放散しやすい風通しのよい服を選びましょう。
- いつでも水分補給できるように、水筒も引き続きご準備をお願いいたします。