

ほけんだより



3月の保健目標

健康生活の反省をして、

新しい学年にいかそう！

歯みがきやった！

朝ごはん食べた！

運動がんばった！

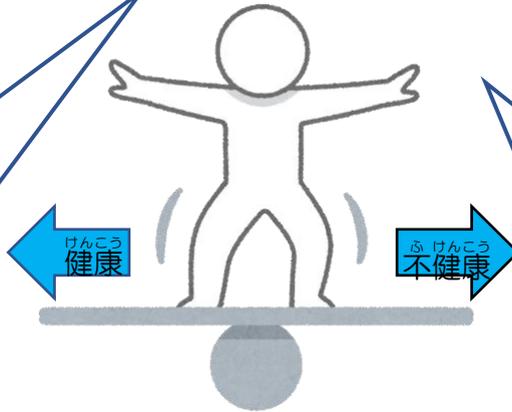


みなさんは【健康生活の反省】という、どんなことが思いうかびますか？ たぶん最初は、できていないことが思いうかぶでしょう。

でも**できている**ことも、ぜひ見つけてください。ときどきでもOK！
当たり前と思わず「**できている！**」と自信をもってくださいね！

「いつもよくできている」ものはつづけよう！

「ときどきできている」ものは、次の学年ではどうする？



どちらにかたむくかは自分次第

たった一日で、健康にはなりません。

4月からも健康な生活を意識して、もっと健康な自分になりましょう！

きっと、**将来の自分が、今の自分に感謝するはず**です！

野球も健康もいっしょ

「良かった時よりも、悪かった時の方が記憶に残るんです。」

自分の弱点があったら、しっかり直していきたい。」

大谷選手のことば

「小さなことを積み重ねることが、

とんでもないところへ行くただ一つの道。」

イチロー選手のことば

ほかの人の名言もおしえて！



自分もみんなも、そのまま
OKだと思っている

ほんとう なかま 本当の仲間とは？

いっしょにいて
こちよ

※イラストのようなイメージ

考えがちがうときもある
けど「そうなんだね」と
おたがいにうけいれる

安心して
話



そして、おたがいが
よりよくなる

心の健康も

そこに、もしこういう風に
思っている人がいたら、そ
れは本当の仲間かな？

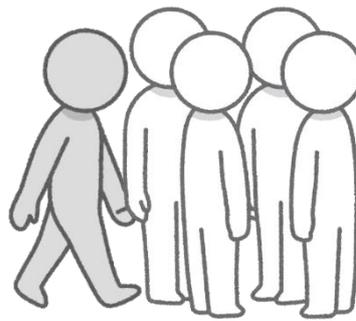
ステップアップして

新しい学年へ！

おなじ意見にしないと
仲間はすれになりそう
こわい…

注目されたらいやだし
おなじ意見でいいや…

おなじ意見をいわない
とだめ、な雰囲気…



お家の方へ

**** 一年間、学校保健へのご理解とご協力をいただきありがとうございました。 ****

●和と同調のちがい●

『保健室から見える本音が言えない子どもたち』

「決められない」「察してほしい」…大人が見落とす心の深層
NLP 教育 川外 桑原朱美 著 より(以下)

…ただ、様々な機会に、様々な方法で「和と同調は別のもの」ということを子どもたちに教える必要があると思います。「和」の意味は「一人一人の違いの尊重」。そこから新しいものを生み出すことです。しかし「同調」は「判断、態度、行動について、同一のあるいは似たような行動をとること。

その場の空気が作り出す独特の考え方や価値観に合わせようとすること」です。

和と同調を混同していると、それは人間関係の苦しさを生み出してしまいます。(ここまで)

今回、新年度に向け「心の健康」として取り上げてみました。コロナ禍においては「同調圧力」という状態も見聞きました。そこまで行かずとも、大人でも苦しい時があります。

お子様方が、自分らしさ・自分の個性・自分の才能を見つけ、のびのびと発揮し成長できるように願っています。