

ほけんだよい

尾道市立西藤小学校
令和7年2月19日
(No.15)



冬が終わりに近づいてきました。この時期に「ホーホケキョ」と鳴くウグイスは、他の鳥よりも早めに鳴くため、「春告鳥」とも呼ばれます。春の訪れを感じますが、まだまだ寒いですね。部屋の窓を開けて空気を入れかえたり、冷たい水で手を洗ったりすることなどがつらい時期ですが、引き続き、感染症対策を心がけましょう。

自分も相手も好きになれる

怒りとの上手なつき合い方

友だちに怒ったままきつい言葉をぶつけてしまう。



友だちから嫌なことを言われても、笑ってがまんしてしまう。家に帰ってから物に当たることがある。



腹が立った友だちに不機嫌な態度をとり続けてしまう。



友だちに怒った自分を責めてしまう。



こんなこと、ありませんか？

怒りは扱いが難しい感情ですが、とても大切なものです

友だちと関わる中で、嫌なことを言われたりして、怒りがわいてくることもあるかもしれませんが、怒りはうまく表現できないと、友だちとの関係が悪くなったり、自分を責めて自信をなくしたりします。でも、怒りは悪い感情ではなく、あなたを守る大切なものです。

怒りの奥にある本当の気持ちを考えてみよう

怒りは二次感情とも呼ばれます。「本当の気持ち」の後から現れ、その気持ちを見ないようにさせることがあるからです。「本当の気持ち」とは、多くの場合「自分は大切にされていない」「期待が裏切られた」という「悲しみ」です。

でも、怒りがわかなければ、自分のことを「大切にされなくてもよい存在」だと思っているようなもの。だから、怒りは否定しなくても大丈夫。あなたはきっと、「本当の気持ち」をわかってほしかっただけではないでしょう。

本当の気持ちを伝えてみよう

相手に「本当の気持ち」を伝える時のポイントは、「落ち着いてから、メッセージで」。

「私はあの言葉に傷ついたんだ」のように、自分を主語にして冷静に伝えてみましょう。すると、相手も落ち着いて聞きやすくなります。お互いの気持ちを理解できれば、前よりも自分も相手も好きになれるかもしれません。



～はみがき強化週間の取組～

2月3日(月)～2月7日(金)に、はみがき強化週間の取組を実施しました。
【取組内容】

- ・初日に各クラスで動画を視聴する。
- ・給食後、歯みがきをした人は担任の先生から白いシールをもらう。
- ・もらったシールを、保健室前に掲示してある歯のイラストの黄色い●の上に貼り、歯のイラストを白くする。



動画では、保健給食委員会の児童が、歯みがきをすることや歯科医院に行くことの大切さについてミニ劇で訴えたり、秋に学校歯科医の橋本先生と歯科衛生士さんからブラッシング指導を受けた4年生が、授業で学んだ内容をもとにクイズを作成して出題したりしています。

事前アンケート

【学校がある日の昼に歯みがきをしていますか？】

「毎日している」	39%
「ほとんどしている」	33%
「あまりしていない」	21.5%
「まったくしていない」	6.5%

はみがき強化週間
【歯みがき達成率】

81.6%



はみがき強化週間に教室をまわってみると、給食を食べた後に「歯みがき、歯みがき！」と友だちどうして声をかけ合っている姿が見られました。歯みがき達成率が100%になるように、これからも声をかけ合いながら、ていねいな歯みがきを続けていきましょう！

保護者の方へ

今年度の歯科健康診断の結果をお知らせしています。指導および定期的な観察が必要なお子さん、指導および治療が必要なお子さんで、受診がまだの場合は、受診をお勧めします。なお、受診済みで「返信票」をまだ提出されていない場合は、「返信票」の提出をよろしくお願いいたします。