

ほけんだより

がっこうほけんいいんかいほうこくごう 学校保健委員会報告号



平成30年11月19日（月）
小田原市立早川小学校 保健室

へいせい ねんどがっこうほけんいいんかい 平成30年度学校保健委員会のテーマ

みつつけよう 伝えよう ～自分の・みんなの・すてきなところ～

10月31日、早川小児童と保護者の方々にご参加いただき、学校医の神山明美先生をお招きして学校保健委員会を開催しました。当日は、各学年の取り組みの振り返りや、保健委員会の児童による発表「アンケート調査～自分のこと、どう思う？～」や「リフレーミングの紹介～ケロケロけろり！ひっくりカエル～」のほか、神山先生にお話を頂きました。

1. アンケート調査～自分のこと、どう思う？～

「自分のことが好きですか？」「自分にはよいところがありますか？」「自分は役に立っていると思いますか？」自分のことをどう思っているか、3つの設問を用意して、9月にアンケートを実施しました。普段考える機会の少ない質問に戸惑う様子も見られましたが、具体的なエピソードを書く児童も多くいました。自己肯定感・自己有用感について、学校全体での結果や学年が上がることによる変化などから、子どもたちの課題や成長を感じていただけたらと思います。データの詳細については、ほけんだよりの最後で紹介しています。ぜひご覧ください。

2. 各学年の取り組みの発表

学校保健委員会の開催にあたり、それぞれの学年がテーマに合わせた活動を選んで取り組みました。

当日は、各学年の代表に、感想を発表してもらいました。

ひみつのともだち（1・2・4年生）

- ①名前が書かれたくじをひく
- ②その日いちにち、その子の「ひみつのともだち」になる
- ③その友達の「よいところ、すてきなところ、がんばっているところ」などをみつける
- ④メッセージカードでつたえる



わたしはあなたのサポーター（3・5・6年生）

- ①名前が書かれたくじをひく
- ②その日いちにち、その子の「サポーター」になる
- ③こまっているときに たすけたり、やさしくこえをかけたり、そのともだちの「ちから」になる



ポジティブにつき（6年生）

その日にあった

「がんばったこと」「できたこと」
「うれしかったこと」「よかったこと」

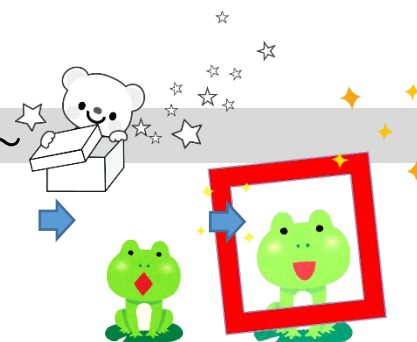


をふりかえり、につきにかきます。



リフレーミングの紹介 ～ケロケロけろり！ひっくりカエル～

リフレーミングとは、見方・考え方の枠（フレーム）を外して新しくはめ直すことをいいます。たとえば「おくびょう」という一見短所に思えるところも、見方を変えれば「慎重に考えて行動できる」という長所になります。また、落ち込む出来事があったときには、リフレーミングすることで気持ちを前向きにすることも出来ます。コップの水を半分こぼしたとき「なくなってしまった…」と悲しむのか「まだ残ってる！」と喜ぶのかで、心持ちは大きく異なります。失敗してしまったときも「目標が出来た！」と思えば、次へとつながる力になります。ネガティブな出来事を受け止めることも大切ですが、マイナスがプラスに変わるこの考え方も、同じくらい大切です。ぜひ、使ってみてください。



おくびょうなんだ…



しんちょうに かんがえて
こうどうしているんだね



発表で失敗しちゃった・次のもくひょうができた！



こうちょうせんせい はなし 校長先生のお話

友達のサポートをすることは、思いやりを持つということと一緒に、何か出来ないか考える。1日だけ、1週間だけにしないで、考えて行動できるみなさんでいてください。

自己肯定感「自分はこれでいい」と思うこと、自己有用感「役に立っている」と思うこと。みんなは、元気に学校に通っているだけで幸せな気持ちにさせてくれる存在です。

自分のことが嫌いだという人へ、未来と自分を変えることができます。自分の見方を変えて、「次は何か出来るのか」そんなふう考えてほしいです。

がっこうい かみやまあけみせんせい はなし 学校医 神山明美先生のお話

リフレーミングは大人でもなかなか難しいこと。大人になったときに、また思い出してほしい。苦手なことは、ひとりひとり違います。いいところは悪いところよりも、きっとたくさんあります。自分では気づかない、そう思っていないところが、実はいいところだったりします。「すごいな～」と素直に伝え、いい気持ちになります。そして優しい空気になります。ぜひ試してみてください。

かんそう いちぶばっすい みんなの感想（一部抜粋）

- ・「じぶんのことがきらい」の人がいっぱいいるなんておもわなかった。おれは、まあまあすき。
- ・わたしは、いいところをみつけてもらってうれしかったから、これからもともだちのいいところをつたえていきたいです。
- ・ひみつの友達をやって、いいところを書くときに、こういうのをやると、みんなとなかよくなれると感じました。
- ・サポーターをして、うれしい言葉をかけてもらってうれしかった。もっとじぶんからサポートしたいです。
- ・ネガティブに考えるより、ひっくり返してポジティブに考える方がいいと思った。
- ・自分のこと、すきになっていいかなと思いました。