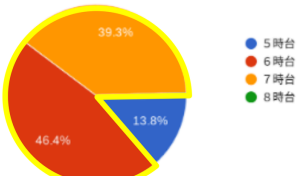


今年度の保健委員会の目標は「元気いっぱい健康な学校を目指そう」です。この目標は、委員会のみんなで決めました。一人ひとりが「心も体も元気に過ごせる学校にしたい！」という思いをもち活動に取り組んでいます。

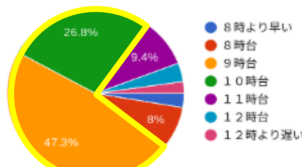
7月1日の保健集会では、テーマを「すいみん」と「ことば」に決め、発表を行いました。事前に2年生以上の児童にアンケートの結果を行い、その結果をもとにスライドを作成。さらに見る人がわくわくするような小道具も手作りし、全員参加型の発表となりました。今回はその活動についてのほけんだよりです。

すいみんについて

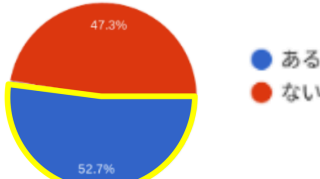
「朝は何時に起きていますか？」



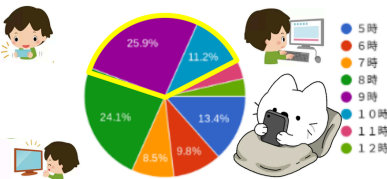
「夜は何時に寝ていますか？」



「学校にいる間、眠くなることはありますか？」



「テレビ・けいこいゲームは何時まで使っていますか？」



すいみん時間が少ない？



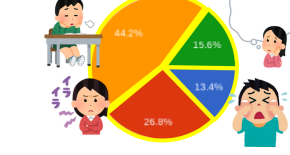
寝ている間には、成長期には欠かせない大切なホルモンが4つ分泌されます。しかし、遅くまで起きていると、そのホルモンは分泌されにくくなってしまいます。睡眠を列車に例えた「すいみん列車」に乗って、おやすみ駅からおはよう駅までに4つのホルモン（プレゼント）を受け取りましょう。遅くても10時までには寝てほしいです。

<4つのプレゼント>

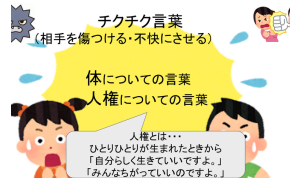
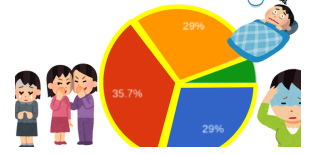
- ①成長ホルモン：骨や筋肉を大きくして病気やけがを治す
- ②メラトニン：1日イライラせずにここにできる力
- ③アックス：やる気アップ
- ④コルチゾール：体を温め、エンジンをかけてくれる

ことばについて

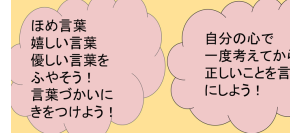
「心が元気でないときの気持ち」



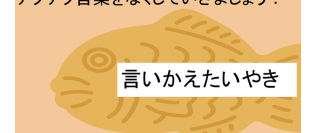
心が健康でないときの理由



ふわふわ言葉を増やそう



みんなであふふわ言葉に変えよう！



心が元気でないときの理由は、「よく寝ていない」「けがや体調が悪い」「いやなことを言われた」などがあり、「いやなことを言われた」が一番多かったです。

チクチク言葉とは、相手を傷つけたり不快にさせるような言葉のことをいいます。みなさん、言っていませんか？

言われてうれしいふわふわ言葉は、相手も自分も、温かい気持ちにさせてくれます。

みんなでチクチク言葉をふわふわ言葉に言い換えをする「いいかえたいやき」をやってみましょう！

言い換えたいやきを意識してみんなで居心地の良い国府津小学校を作りましょう。

