

# ほっとけんしつ

令和3年10月6日  
第 7 号  
牛島小学校保健室

おうちの人とよみましょう

## そんなつもりで言ったわけじゃないのにな・・・

緊急事態宣言が明けて、オンラインで授業を受けていた人も教室での授業が再開しました。クラスのお友達や先生方と直接活動をしたり、お話をしたり出来てうれしいことですね。

みなさんは、お家や学校生活の中で自分の思っていることを相手に伝えたときに「あれ、なんか怒らせてしまったかな。そんなつもりで言ったわけではないのに…なんか怒らせちゃったかも」と思った経験はないですか。同じ言葉を使っても人によって気持ちや考えが違うため、自分の言いたいことをわかりやすく伝える工夫が必要だと思います。例えをみながら上手に話す方法を考えていきましょう。



## 人によって、聞き取り方・感じ取り方がちがうね

同じ言葉でも、人によって気持ちや考えが違うのでわかりやすく伝えることが大事ですね。

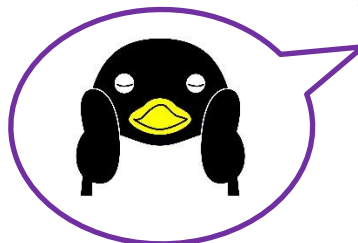
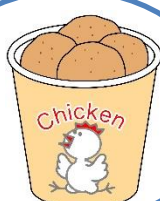
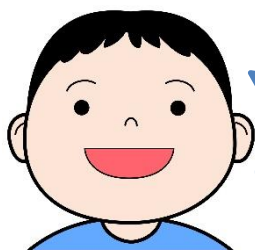
クラスのお友達が話をしています。とりが好きと言った友達に対して他の二人も「ぼくも！わたしも！」と答えています。でも、この言葉だけでは3人、違うものを想像しているようですよ。



わたし、とりがすき！  
(白いハトが好きなの)

ぼくも！  
(フライドチキンおいしいよね)

わたしも！  
(ペンギンかわいいよね)



## お友達と上手にお話するためのコツ

左ページのトリの話のように、同じ言葉でも自分が伝えたいことがお友達には違うことに感じる場合があります。その結果、勘違いをして怒らせてしまったり、話がかみ合わなくなってしまったりします。ですから、コツを知って自分の気持ちをしっかり伝えられるようにしましょう。

### ①お友達のことを考えて丁寧に話しましょう



このくらい説明しなくてもわかるかな。と思うことでもわかりやすく丁寧に話をすると思いが相手に伝わります。

### ②自分の考えを整理して、理由を話しましょう

左ページのトリの話为例にすると  
私、鳥の中でハトが好きなんだ。(考えを整理して)  
どうしてかというこの間、白いハトが飛んでいてきれい  
だなぁ思ったからなの。(理由)



### ③「私は～」で自分の気持ちを伝えましょう



「私は〇〇が好き」など主語に「私は」をつけると自分の気持ちが伝わりやすくなります。  
「とりが好き！」というよりは「私はとりが好き！」  
といった方が自分の好きという強い気持ちが相手に  
つたわります。

### ④話上手は聞き上手！聞き上手になりましょう



話す人を見る



最後まで話を聞く



相づちを打つ

## 10月10日目の愛護デーです

この表は、4月に行った視力検査の結果になります。この表の見方ですが、例えば右眼がA、左目がCだった場合、悪い方のCの人数に入っています。また、矯正視力（メガネ等）で測定し、Aだった場合はAの人数に入っています。

	A	B	C	D
1年生	42	17	19	0
2年生	52	11	8	1
3年生	53	5	4	1
4年生	52	21	14	2
5年生	62	7	11	5
6年生	47	11	8	3
全校	308	72	64	12

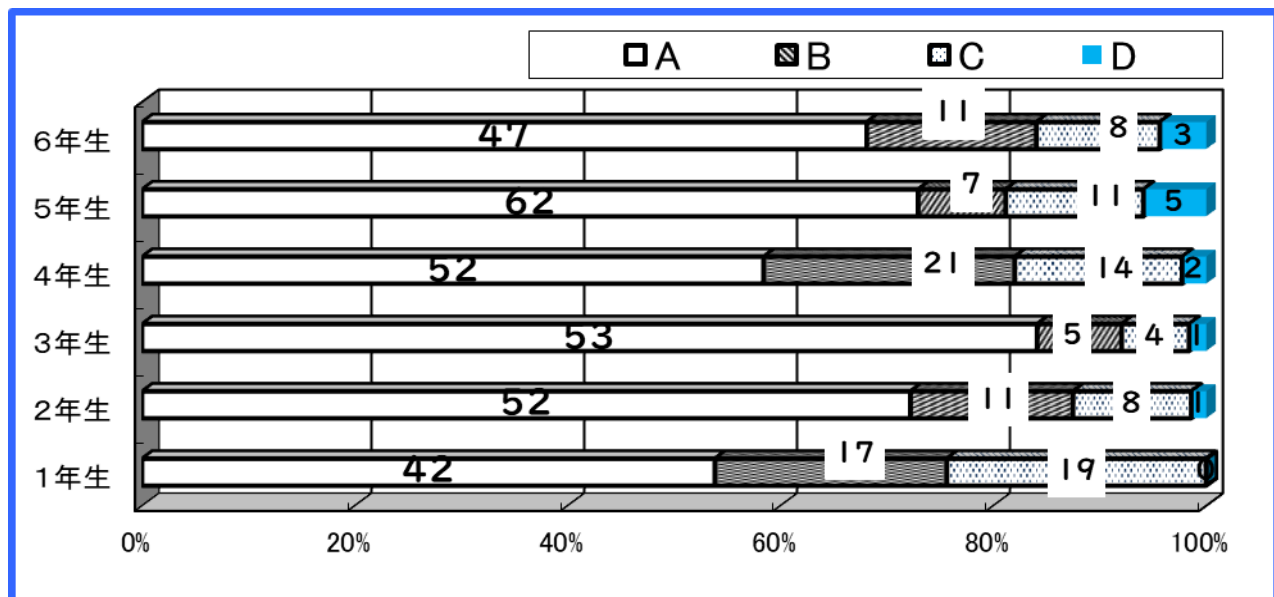
### 【検査記録方法】

A・・・1.0以上

B・・・0.7～0.9

C・・・0.3～0.6

D・・・0.2以下



○全校で見るとB以下の児童が約35%で148人おり、高学年になるにつれて矯正視力や裸眼視力でDと判定された児童が増加しています。男女の割合でいうと若干女子が多い傾向です。感染防止でステイホームすることが多かった為、家の中で出来るゲームやテレビなどの影響もあると感じています。目を疲れさせないためにも活動の間に休憩を入れることや活動時の姿勢、照度などに注意し、目の乾燥にも気をつけていきましょう。右ページに目のストレッチや姿勢についての記事をおきましたので、ご家庭でもお子さんと一緒にやってみてください。また、視力低下で見にくくなっている場合、目を細めてモノを見ることでの目の負担などもありますので、見にくいと感じた場合には医療機関へ行き診てもらおうようにしましょう。最新の視力を知りたい場合は、今月、視力測定の時間を作る予定ですので右ページの用紙に名前を記入して保健室に出してください。



## お家の人とやってみよう

### ①目が疲れたら目の体操をしましょう！

\*勉強のあとやゲームのあとに目を動かしてストレッチをしよう！

①上みて！



②下みて！



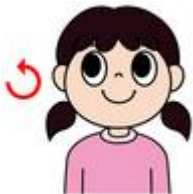
③右みて！



④左みて！



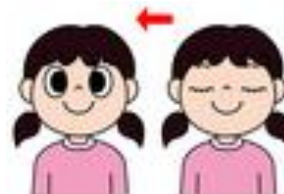
⑤右回し！



⑥左回し！



⑦目をぎゅっと閉じて、ぱっとあける



### ②姿勢をよくして、教科書やノートから30cm離して学習しましょう！

良い姿勢は  
「グー」「チョキ」  
「パー」

背中はおぶし（グー）  
1個分あけて背筋をピン  
とのばしましょう。

教科書、ノートとの距離  
は30cm。  
手のひら（パー）2個分



机とお腹の間はチョキ  
1個分あけましょう。

## お知らせ

視力検査から半年がたちました。自分の最新の視力を知りたい人は休み時間に測定する時間を作りたいと思います。希望する人は、下の紙に名前を書いて保健室に持ってきてください。

視力検査希望

●視力検査を希望します

ねん くみ なまえ

\*視力検査をする日は、調整をしてお知らせします