

げんキッズ



向山小学校
保健室
令和6年2月2日

お家の方といっしょに読んでね



しせい ただ
姿勢を正そう！

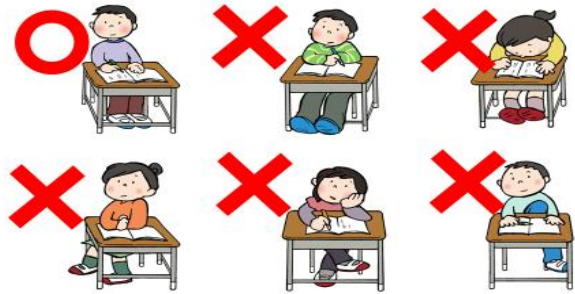
ねんせい
(3年生)



ふゆやす あ はついくそくてい まま ほけん せんせい べんきょう ないよう うち ひと べんきょう はな
冬休み明けの発育測定の前、保健の先生と勉強した内容です。お家の人にも勉強したことを話して
みてくださいね。

みなさんの授業中の姿勢はどうですか？姿勢が悪くと、授業に集中できないだけでなく、体の調子が悪くなったり、背骨がゆがんでしまったり、体に悪い影響が出てきます。

あなたのしせいはだいじょうぶ？



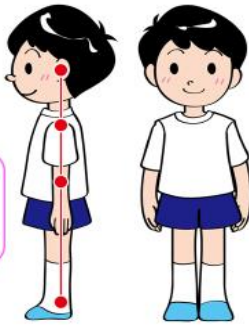
立っているときの
いいしせい

あごをひく

むねを開く

耳・かた・
ひじ・かかと
が一直線になる

手は体に
そわせる



すわったときのよいしせいと、たったときのよいしせいを確認しました。どちらのときも、頭の先に糸がついていて、それを上へ引き上げるようなイメージをするといいですよ。

こころ からだ
心と体はつながっています。落ち込んでいたり、イライラした気持ちのときは背中が丸まりやすいです。気分が優れないときこそ、背中をピンと伸ばしてみましよう。だんだんと心にかかった雲が晴れていくはずですよ。

心と体はつながっている



元気が出ないときこそ せなかをピン



心 ぽかぽかコーナー

けんかしてしまったときは…



学校は、多くの友達と関わり合いながら生活するところです。時には友達とけんかになってしまうこともありますよね。でも、友達とのけんかを経験することで、解決の方法が身についたり、けんかをきっかけにもっと仲が良くなったり…けんかは悪いことばかりじゃないのです。けんかになったときの仲直りのポイントは、大人になっても必要となることがあるので覚えておきましょう。

仲直りのポイント

①まず自分の心を落ち着かせる

- ・大きく深呼吸する。
- ・心の中で「1、2、3、4…」とゆっくり10まで数える。
- ・その場をいったん離れる。



②相手の言い分を最後まで聞く

- ・相手がどうしてそのように言っているのか、わかるまで聞く。
- ・相手が「自分の言い分を聞いてもらえた」と思うまで、自分の言い分は言わない。



③自分の言い分を相手に伝える

- ・自分がどうしてそうしたのか、どういう気持ちだったのかを話す。
- ・「私は・・・つもりだったんだよ。」「ぼくは、・・・されて嫌だったんだ。」

④素直に謝る

- ・自分が明らかに悪かったときはもちろん、わざとじゃなくても、ささいなことでも謝る。
- ・「ごめんなさい。」「いやな思いをさせちゃって、ごめんね。」



◎子ども同士では解決できないときもあります。友達とのけんかで困ったときは、いつでも先生に相談してくださいね。

