

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



冬休み明けの発育測定の前^{まへ}に、保健の先生^{せんせい}と勉強^{べんきょう}した内容^{ないよう}です。お家の人^{うちひと}にも勉強^{べんきょう}したことを話^{はな}してみてくださいね。

タブレット・PC・スマホなどのICT機器^{きき}はとても便利^{べんり}で、生活^{せいかつ}を豊^{ゆた}かにしてくれています。しかし、悪い^{わる}姿勢^{しせい}で使^{つか}ったり、長い時間^{ながじかん}使^{つか}い続けてしまったりすると、健康^{けんこう}に良くない影響^{えいきょう}があります。

目に起きる症状^{しょうじょう}



- かたく (ゴロゴロする・いたい)
- ぼやけて見える・二重に見える

正しい姿勢^{しせい}になってみよう!



タブレットを使うときの姿勢^{しせい}や、目が疲れ^{めつか}ないためのポイント、首^{くび}や肩^{かた}のストレッチ方法^{ほうほう}を一緒^{いっしょ}に勉強^{べんきょう}しました。

ICT機器^{きき}はとても便利^{べんり}なものです。が、使^{つか}い方を間違^{まちが}えると自分^{じぶん}の健康^{けんこう}を損^{そこ}なったり、誰^{だれ}かを傷^{きず}つけてしまったり…そんな風^{ふう}にならないように、みんな^{みんな}でお互^{たが}いに声^{こえ}をかけ合^あって使^{つか}っていきましょう。

みんなで正しく使^{つか}いましょう!





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。

