



流山市立
西初石小学校
No. 10
R 7. 2. 5

1月が終わり、あっという間に2月に入りました。最近はいづ日長くなりましたね。夕方5時ごろにまだ明るい空を見ると、先生は何かホッとした幸せな気持ちになります。みなさんの生活の中にも、ホッとする瞬間はありますか？保健室に来たら、ぜひ教えてくださいね。



1月28日(火)に、5年生が RD テストをしました！

学校歯科医の 野本 耕作先生(野本歯科医院)、

鈴木 克彰先生(東深井デンタルクリニック)をお招きして、口腔内の衛生状態を調べる RD テストを実施しました。

以下、お二人から助言をいただきました。



○紫色(むし歯の危険度:中)の人が減り、青色(危険度:小)の人が増えているように感じます。ていねいな歯みがきが続けられている人が多いようです。

○「ていねいな歯みがき」とは、みがく力を強くすることではありません。時間をかけてまんべんなくみがくことです。おうちの方も、せかさずに、ゆっくと歯みがきできるように見守ってあげられるとよいですね。

5年生のみなさんへ がん教室 を行います。

2月26日(水)に、地域の保健師をお招きして、がんについての学習をします。がんのでき方や、予防の方法、早く気付くために大切なことなど、これからのみなさんと、みなさんの大切な人のための勉強です。

この授業について、何か心配なこと、不安なことがある人は、担任の先生や保健室に教えてください。



今回のテーマ 楽しい学校生活を送ろう！

「私」メッセージを、知っていますか？これは、自分と友達を大切にするために、上手に自分の思いを伝えるものです。

例えば次のようなことがあった時、皆さんはどうしますか？



友だちが遊びの待ち合わせに遅刻してきた。寒い中、ずっと待っていたのに…

怒る タイプ
「おそいよ！
ふざけるな！！」



相手の気持ちを大切にしないと、相手も嫌な気持ちになり、けんかになってしまうかもしれません。

がまんする タイプ

「…大丈夫だよ」(ひどいな。本当は謝ってほしい…)



自分の気持ちを伝えずにがまんしていると、相手は気づかず、自分には不満が重なり、つらくなっていきます。

「私」メッセージ タイプ

「(私は)心配していたよ。何かあったの？」



→「私は～」から始めると、相手を責めることなく、自分の気持ちを伝えられます。ぜひ、自分の今の気持ちや考えを、「私」メッセージで伝えてみてくださいね。

友だちを大切に



友だちにこんなことをしていませんか？

- ✓ 自分の考えを押しつける
- ✓ がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても心は傷ついているかもしれません。

友だちを大切にするヒント

- ♥ 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- ♥ いつでも感謝の気持ちを伝える

大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良しでいよう。