



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。最近はだいぶ日が長くなりましたが、夕方5時ごろにまだ明るい空を見ると、先生は何だかホッとした幸せな気持ちになります。みんなの生活の中にも、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を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、ゆっくり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、早く気付いくために大切なことなど、これからのみなさんと、みんな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 たの がっこうせいかつ おく 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…

おこ 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ふかもしれません。

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、自分は不満が重なり、つらくなってしまいます。

「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。

とも 友だちを たいせつ 大切に



とも 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。

とも 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いでいよう。