



御前崎市では、市内の園、学校、保護者、地域、行政が一緒になって子どもの育成に取り組んでいます。令和2年度からは、子どもたちのよりよい睡眠習慣を育てるために、小中学校でスクラムを組んで働きかけてきました。

## ～御前崎市睡眠の目標～

- ①必要な睡眠時間をとる。(小学生は9～10時間、中学生は7～8時間)
- ②寝る1時間前にはメディアの使用をやめる。
- ③毎日同じ時刻に寝る。

生活習慣は子どものときにつくられ、生涯の基盤となります。心とからだを元気に過ごせるように、睡眠を中心とした生活リズムの定着に引き続き一緒に取り組んでいきましょう。



★今年度の **すくすく・すくらむ！** では、  
**各小中学校で行われた学校保健委員会の様子** をお伝えしていきます！

### 第一小学校 学校保健委員会「元気な体と心をつくる 生活習慣について考えよう」

9月29日(金)5時間目 5年児童・保護者対象 講師:御前崎市健康づくり課 保健師 池田 宏子 様



#### 御一小5年生の実態

- ①肥満傾向(肥満度20%以上)の子が多い
- ②総コレステロールが高い子が多い
- ③9～10時間以上の睡眠がとれている子 56.6%
- ④毎日、運動していると答えた子 24%
- ⑤給食後の歯みがきをしている子4%
- ⑥寝る1時間前にメディア使用をやめている子 27.7%

生活習慣病の  
危険が↑↑



**生活習慣病の予防は、子どもだけでなく親子で取り組むことが大切！！**

- 食事は野菜から、よくかんで食べる** **朝ごはんを食べる**
- バランスのよい食事** **体を動かす** **9～10時間の睡眠**
- 食べたらみがく歯みがき習慣** **寝る1時間前のメディア使用をやめる**

1週間チャレンジ  
する内容を、おうちの方と相談！

- ・すぐに生活習慣を変えるのは難しかったけど、続けていたら、少し体調がよくなった気がした。
- ・いつも妹と2人で朝ご飯を食べていたけど、家族で食べることを1週間続けてみたら楽しかった。
- ・肥満の子が全国平均より多いことに驚いた。体を動かす機会を家庭でもつくっていきたい。(保護者)

## 浜岡東小学校 学校保健委員会

### 「自分の気持ちを上手に伝えよう —自分も相手も大切に伝える伝え方—」

9月15日(金) 5時間目 6年生対象 講師：カウンセラー 富田 御夫 先生

自分も大切！相手も大切！

お互いを大切にしたコミュニケーション



気持ちの伝え方について  
課題に感じている人も  
多い様子…  
(事前アンケートより)



**アサーション**で解決！

相手の気持ちを受けとめつつ、  
自分の気持ちを伝えること。



### 【3タイプの自己表現】

- ① <攻撃的> **ジャイアンタイプ**…自分が大事。相手の気持ちは無視・軽視するタイプ
- ② <非主観的> **のびたタイプ**…相手が大事。自分の気持ちは伝えられないタイプ
- ③ <アサーション> **しずかちゃんタイプ**…相手の気持ちも考えた上で、自分の気持ちを伝えられるタイプ

### 6年生の感想

☆今までは少しジャイアンタイプだったけど、しずかちゃんタイプになりたいと思った。

☆相手のことを考えることが大事ということはわかってはいたけれど、自分の意見をきちんと伝えることも大事なんだとわかった。

## 浜岡中学校 学校保健委員会 「レジリエンスについて学ぼう —自分の心を見つめる—」

10月27日(金) 6時間目 1年生対象 講師：カウンセラー 富田 御夫 先生



皆さんは、日頃感じている**ストレス**とどのように向き合っていますか？今回の学校保健委員会では、ストレスとの付き合い方を知り、自分の持っている力で乗り越える方法を学びました。また、不安に感じることを少なくする方法も教えてもらいました。

その方法とは…

**レジリエンス**

レジリエンスとは…

**困難をしなやかに乗り越え  
回復する力**

**ストレスとレジリエンスは  
セットで覚える！**

「**ストレス**」

☞ 心配ごとや嫌なことがあって心に負担がかかる

「**レジリエンス**」

☞ 心にかかった負担を跳ね返して元に戻ろうとする



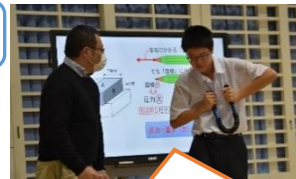
『ストレス』には  
“**ポヨンポヨン**”  
で対処

じゅうなん  
**柔軟な心**



**レジリエンスを高める3つのコツ**

- ① **挫折や失敗**が強い心を作ることを知る。
- ② ネガティブな考えをやめて**ポジティブ**な考えに変える。
- ③ ダメな自分でも**受け入れて**、時間をかけてこれからの成長を信じる。



バネを使って跳ね返す力を体験！

♡頑張っているけど無駄だ、という考えはやめようと思った。すぐにあきらめてはいけないと思った。少しでもいいから自分に自信を持てるようにしたいと思った。

♡自分の悪いところばかりを見ないで、レジリエンスな考えをして自分の良いところをみて、心にかかる負担を跳ね返せるような心になっていきたいと思った。