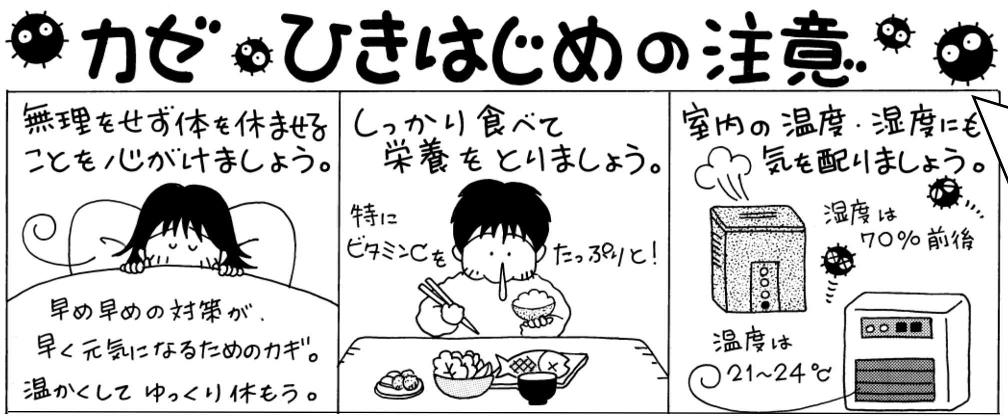
ほけんだより

1月号
令和３年１月７日
御前崎小学校　保健室

あけましておめでとうございます。コロナの流行拡大防止のため、外出もままならず例年とは違う冬休みになったかと思いますが、その分家族でゆったりと過ごすことができたでしょうか。

まだまだお正月気分が抜けない人もいるかもしれませんが、早めに切り替えて、学校生活を元気よくスタートできるといいですね。



急な高熱、ひどい頭痛、筋肉や関節の痛み…インフルエンザが疑われるときは早めに受診しましょう。

身体測定・保健指導

身体測定と睡眠についての保健指導を、以下のような内容で行います。生活リズムカード実施期間中でもありますので、ぜひご家庭でも話題にしていただき、生活リズムを整えるきっかけにしていただければ幸いです。

学年	日	保健指導の内容
１年	1/19	脳の働き 睡眠で脳も体もしっかり休め、翌日も元気に過ごそう
２年	1/14	ぐっすり眠る秘密を知ろう 食事・温度・光・音の環境を整えよう
３年	1/13	良い睡眠の７つの条件 光を意識して生活しよう（朝光を浴び、夜は控える）
４年	1/13	食事・運動・リラックスで良い睡眠をとろう 睡眠環境を整えよう（温度・湿度・ふとん・音・光）
５年	1/12	記憶は寝ている間に脳の中で整理される ぐっすり眠るためのポイント（ゲーム、食事、睡眠の時間）
６年	1/8	脳の神経細胞が爆発的に増える時期 脳の発達と心の安定を支える質の良い睡眠をとろう

小学生も、思春期に近づくと悩みが多くなってくるもの。考え方のクセがマイナスの気分を生み出し、必要以上にストレスを感じたり、相手を傷つけたりしてしまうこともあります。

まずは自分の考え方のクセをチェックしてみましょう。考え方（受け取り方）を変えれば気分も変わります。また、考え方のクセは長所として生かすこともできます。自分の考え方のクセを知って、上手に付き合えるようになるといいですね。

先読み

根拠もないのに悪い結果ばかり考える。一つの嫌な事や思い通りにいかなかった事で未来も悪いことが起こると決めつける。

「友だちに朝送ったメールの返事が夕方になっても来ない。もう友だち関係は終わるに違いない。」

べき思考

「○○すべき」と自分の基準で物事を考え、その基準に見合わない事は絶対にダメだと考えてしまう。

「授業では発表すべきだ。発表ができないあの子はダメな奴だ」

レッテル張り

自分が着目していることだけに目を向けて「いつも○○だ」と考える。そして「私はダメだ」などのレッテルを貼る。

「テストで３０点をとった。私はダメな人間だ。」

深読み

相手の気持ちを一方的に推測して、相手の心を読む。理由もなく人が悪印象を抱いていると思い込む。

「私を見て友だちが笑った。きっとバカにされているに違いない。」

自己批判

良くないことが起きた時、全部自分が原因だと考えて自分を強く責めてしまう。

「運動会で白組が負けた。私が徒競走でビリだったからだ。」

白黒思考

物事を良いか悪いか極端に捉えてしまう。完璧でなければ満足せず、少しのミスで全否定する。

「テストは１００点をとらなきゃ意味がない。
９９点も０点も同じだ。」