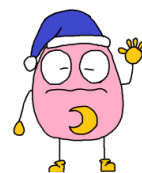


すっきりん

ほけんだより



ぐっすりん

令和7年3月 知立市立来迎寺小学校

ねんせい 6年生のみなさん ぞつぎょう 卒業おめでとございます！



もうすぐ中学生になり、新しい友達や先輩、先生たちとの
出会いがあり、新しい生活が始まります。

☆早寝・早起き・朝ごはん！！

部活動があったり勉強が忙しくなったりして、心も体も疲

れることが増えるかもしれません。でも、基本は同じです。夜は

ぐっすり眠って、朝はスッキリ目覚め、朝ごはんをしっかり食べて、1日1日を大切に過ご
してくださいね。ゲームやスマホは、お家の人と話し合っ、ルールを決めるといいですよ。

小学生や中学生のうちに、ゲームや動画を途中でもやめる練習をするといいそうです。

愛知尾張福祉相談センター 吉川 徹 先生の講演より(今年度の学校保健委員会)

なや 悩みや不安があったら、そうだん 相談しましょう！

勉強や友だちのことやお家の人のことなど、小学生の頃に比べて悩むことが増えるかも
しれません。一人で悩まずに、誰かに相談してください。

みみ 耳あかとみみ 耳そうじ

●みみ 耳あかってなに？

古くなった皮ふやほこりなどが、耳の中に出る分泌物とまざりあったもの
です。

汚いと思いますが、実は殺菌作用があり、耳の中に適度なしめり気をあたえ、傷つきに
くくする役割をもっています。

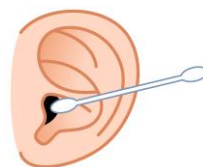
●みみ 耳あかのタイプによってそうじの仕方は違います。

みみ 耳あかのタイプ ①粉状タイプ…耳かき ②しめり気タイプ …綿棒

耳かきや綿棒は、入口1cmくらいまでのところまでにして、
あまり深く入れすぎないように気をつけましょう。

●みみ 耳あかをほうっておくと、音が聞こえづらくなります。

ただし、あまりやり過ぎると、耳の中を傷つけてしまうことがあるので、
耳そうじは2～3週間に1回くらいで十分です。



自分の考え方のくせを知っていますか？

「考え方のくせとは？」



同じ出来事があっても、その場でパツと思い
うかぶ考え方は人それぞれです。
ゆがんだ考え方のくせがあると、心が苦し
くなってしまうことがあります。

みんなの心の中には、

ゆがんだ考え方をしてしまうユガミンがないかな？

ジャンパー

物事を何でも悪い方に考えて
しまう。



ラベラー

この人は悪い人などと
決めてしまう
(ラベルをはってしまう)



ジーン

何でも、自分が悪いと
考えてしまう



ベッキー

「〇〇すべき」と
決めつけてしまう。



たとえば、朝学校で友達に「おはよう！」といったのに、返事がなかったとき…

ジャンパー

私のこと嫌いになったんだ

ラベラー

むしするなんて悪いやつだ

ジーン

私が何か悪いことしたかな

ベッキー

あいさつはどんな時もちゃんとするべきよ！

→考え方を試してみよう！！

- ・友達に急いでいたのかも
- ・自分の声が小さくて聞こえていなかったのかも
- ・体調が悪くて答える元気がなかったのかも
- ・まあいいか

「いろいろな考え方をすることで、気持ちが楽になるよ」



☆一年間、学校保健活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。
来迎寺小学校 養護教諭