



ひまわり 7月



令和8年7月発行
横須賀小学校 保健室

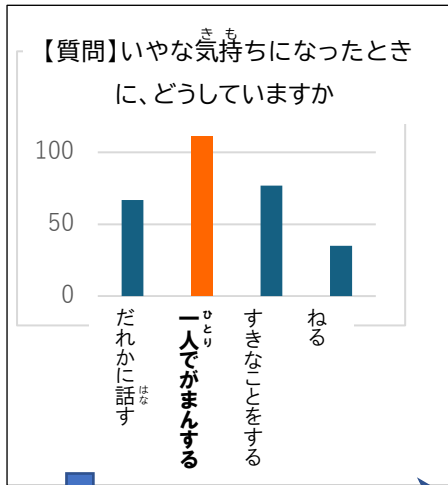
第1回学校保健委員会

「自分のよいところに気づこう」～こころについて～



6月12日(金)に、4・5・6年生を対象に学校保健委員会を開催しました。スクールカウンセラーの鎌田陽世さんを講師にお招きし、「見かたを変えると、感じかたも変わって、自分のよさや友だちのよさに気づくんだよ」ということについてお話をしてくれました。

横須賀小学校 4・5・6年生アンケート結果

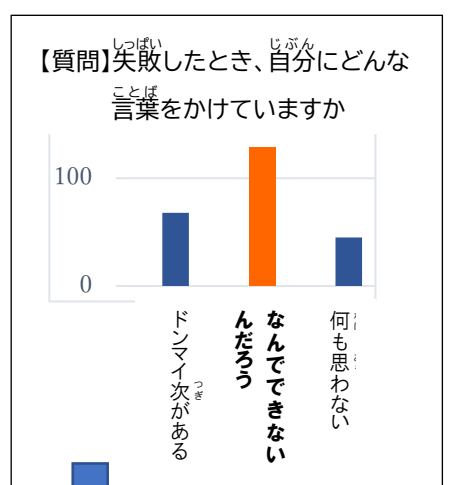


いやな気持ちになったとき、一人でごまかすのはいいのかな？

↓

「一人で考えたいときもある」

- ・少し落ち着きたい
- ・気持ちを整理したい



「一人でがんばらなくてだいじょうぶ」
話すだけでも、気持ちが軽くなることもある

自分にどんな言葉をかけるかで、
気持ちは少し変わってきます

見かたを変えると、よいところがみえてきますね

もの見かたを変える考え方「リフレーミング」

- あきっぽい…………… ➤ 切り替えが早い、行動力がある、色々なことに挑戦できる
- おせっかい…………… ➤ 面倒見がいい、優しくて親切
- 頑固…………… ➤ 自分の意見を持っている、芯が強い、最後までやり抜く
- 緊張しやすい…………… ➤ 真面目に取り組んでいる、慎重に物事を考えられる
- 空気を読みすぎる…………… ➤ 気配りができる、協調性がある
- のんびりしている…………… ➤ おだやか、自分のペースを大事にできる
- 落ち着かない…………… ➤ 色々なことに興味を持てる
- 優柔不断(決められない)…………… ➤ 納得いくまで考えられる、物事を色々な面から見られる
- 怒りっぽい…………… ➤ 感情が豊か、正義感が強い、エネルギーがある

みんなはどんなふうに「リフレーミング」したのかな

あわてんぼう	→	行動力がある
発表するのが苦手	→	人の意見を聞くのがうまい
心配性	→	しんちょう
人見知り	→	人をよくみている
マイペース	→	自分の時間を大切にできる



友達、みなさんの「よいところ」を見つける名人



保健室前には、「こころの木」があります。友達のよいところを伝え合えたらよいですね。

ともだち 友達が、「よいところ」を見つけてくれたよ

- ・あきらめない
- ・姿勢がきれい
- ・声が大きくて元氣
- ・あいさつじょう
- ・リーダーシップがあつてすごい
- ・あきらめないところ
- ・やさしい
- ・はなしかけてくれる
- ・係をしっかりとやる



学校医 早川朋人先生(小児科ハヤカワ医院)からのメッセージ

自分を見つめ直すよい機会でした。見方を変えると気持ちも変わる「リフレーミング」は、とても新鮮でした。自分のよさを引き出してくれる友だち、友だちのよさを引き出す自分、とても幸せな気持ちになりました。その気持ちを忘れず、時には声を出して伝えてみると幸せの輪がどんどん広がっていくと思います。ありがとうございました。

うれしくて、あたたかい気持ちになるね



保護者の方へ



フッ化物先口を実施します

フッ化物先口を毎週水曜日に実施します。プラスチック製のコップの準備をお願いいたします。事前に実施を希望しないとの申し出があった場合を除き、全員を対象として実施いたします。変更を希望される場合は、担任までお知らせください。実施確認書をお渡ししますので、ご記入のうえご提出ください。

健康診断が終わりました

健康診断の結果で、病気や異常の疑いのあるお子様には、「お知らせ」の用紙をお渡ししました。夏休みを利用して医療機関を受診し、必要に応じて治療を受けてください。また、受診後は結果を学校へご提出ください。

なお、学校で実施する健康診断は、病気や異常の疑いがある人を選び出すスクリーニング検査です。医療機関の受診結果が「異常なし」となる場合もありますので、ご理解ください。