



# ほけんだより～すくすく

2月の  
けんこう  
もくひょう

いのちについて <sup>かんが</sup> 考えよう!

春竹小学校  
保健室  
R6.2.29 発行

## 2/16 (金) 学校保健委員会を実施しました★

テーマ：楽しく運動・ぐっすり睡眠で、心も体も元気いっぱいになろう!

本校では、年に2回学校保健委員会を実施しています。目的は、子どもたちが自分の心身の健康について関心を持ち、実践する力を育てるため、テーマはその年の健康課題や子どもたちから出た意見をもとに設定しています。

第1回学校保健委員会(7月実施)で、『よい睡眠をとるために』という課題について、全校児童で意見を交わし、よい睡眠に必要なこととして、運動やスクリーンタイムを減らすこと、バランスのよい食事をとること、友達と仲よく遊ぶことなどの意見が出されていました。その中でも、『運動』に注目して学校で取り組んでいくことが決まっていました。

2学期から体育委員会や企画委員会を中心に、運動用具の整備や全校遊びの企画など、春竹小の子どもたちが楽しく運動できる工夫や取り組みを行っています。今回は2つの委員会の取り組みの発表、児童との感想交流、そして本校スクールカウンセラー江崎先生による講話『いきいきハートの育て方』と、内容盛りだくさんで、子どもたちは楽しみながら健康について学びを深めることができました。



### 体育委員会発表

これからも、みなさんが運動に親しみ、楽しめる活動を行っていきます。  
みなさんが運動を好きになってくれたら、うれしいです。次回のキックターゲット大会もお楽しみに♪



キックターゲット大会

★お楽しみに★

### 企画委員会発表

先生に鬼役をしてもらった全校おにごっこでは、外で遊ぶ楽しさを味わってもらえ、よい睡眠にもつながりました。元気なあいさつを返してくれる人がふえたことも嬉しいです。外遊びとあいさつ、続けていきましょう。

#### 全校児童あそび

外で遊ぶ楽しさ  
他の学年となかよくなる



心を元気にするために…

あいさつ運動



### 江崎スクールカウンセラー講話

#### 「いきいきハートの育て方」概要

- ★心と体のリラックス体操 (小鳥のように)
- ★「そう、そう、そう♪」青山学院大の原監督の言葉を例に紹介。相手を肯定する、あたたかい言葉がけ。
- ★イライラする気持ちの吐き出し方、動作法の紹介
  - ➡イライラは、足の裏からぬけていく?!【そんなの関係ない!足ぶみ!】
  - ➡ふわふわ言葉や動作で、自分で自分を“いい感じ”にしていけるようになる。
- ★成長するにつれて変身していく“こころ”の受けとめ方
  - \*りんごのハート(～低学年、どこを食べても同じりんご)
  - \*ぶどうのハート(中学年ごろ～、いろいろな自分)
  - \*みかんのハート(～大人、いろいろな自分がありつつも、皮に包まれて、外からは1つに見える。)
- ♡いっぱい遊ぶこと、楽しく遊ぶことが、心の成長には大事。  
いっぱい遊んでしっかり眠り、成長ホルモンをたくさん出して、すてきな大人になる準備をしましょう。

