

ほけんだより

2021. 1. 22 (金)
平川市立尾上中学校
保健室

3学期が始まって約1週間が過ぎました。今年もよろしくお願ひいたします。生活習慣は徐々に戻ってきたでしょうか。学校モードになってきましたか。3学期はあっという間に過ぎてしまいそうですね。

毎日、朝の検温、手洗い、マスクの着用等ご協力ありがとうございます。3学期もよろしくお願ひいたします。とっさに出るくしゃみや咳などで飛沫が飛ばないように咳エチケットも引き続きよろしくお願ひいたします。

おすすめ リフレッシュ

上手に息抜きできていますか？

テストや緊張することなどが近くなると、不安でしんどくなったりイライラすることも。無理をしすぎず、自分のペースでひと休みすることも大切です。わたしの息抜き方法は外の空気を吸うことです。冬は空気が冷たくてすっきりした気持ちになります(*^_^*)



区切りがついたときのご褒美を決めるとメリハリができます。音楽や読書など、自分の好きなことに使う時間をつくりましょう。



外に出られないときは、机から離れて少し体を動かすだけで気分転換に。背伸びや首・うでを回すなどのストレッチもリフレッシュできます。



おすすめは、「ちゃんと吐く」呼吸。何回かくり返すと心が落ち着きますよ。

- ① 3秒かけてゆっくり口から息を吐く
- ② 同じように3秒かけて鼻から息を吸う



お風呂でくつろげば頭もすっきり！ 温かいタオルを目に当てるのも気持ちいいですよ。



ほかにも

アイデアいろいろ



換気をする

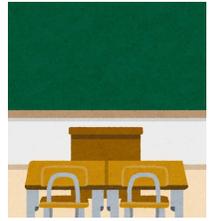
温かい飲み物を飲む

友だちと話す

など

～ちょっと一息…。小話いかがですか～

文部科学省の2002年の調査では、日本の小中学校では6.3%の割合で発達に関する課題を抱えている子ども達がいるとの調査結果があります。



最近ではこうしたことへの理解が、世の中でもかつてより進み、それぞれの子どもの特性に応じた対応が学校でも求められるようになりました。今回、このようなケースにとどまらず、どのような子ども達にも配慮できる情報について、先日開催された平川市学校保健会での研修内容から一部引用し、ご紹介させていただきます。

保護者の皆様におかれましても、お子様の子育て等でヒントとなるようでしたらご活用いただければ幸いです。

- 指示や説明が伝わりにくいと感じたら、具体的にわかりやすく言きましょう。
- 子どもをたくさん褒め（認め）ましょう。
- 他の子どもさんや兄弟と比較しないように注意しましょう。
- 学習に集中できる環境を作りましょう。
- 短時間で達成できる課題を準備し、こまめに声をかけましょう。
- 用事を頼むときには、1ずつにしましょう。
- 子どもが感情的になったときは、冷静に対応しましょう。
- 子どもが興奮しているときは、叱ったり、なだめたりせず、クールダウンするのを待ちましょう。
- 賞罰（「◎◎できたらご褒美だよ」や「これやったら●●だからね」など）は事前に予告して伝えておきましょう。



上記の小話とはあまり関係はありませんが、この文章の書体は「UD デジタル教科書体」というユニバーサルデザインフォントを使用しています。

★「UD デジタル教科書体」とは？！

→名称につく「UD（ユニバーサルデザイン）」が示すとおり、誰にとっても利用しやすいユニバーサルデザインのコンセプトに基づき作成されています。子どもたちにも読みやすく学習にも配慮した書体として活用されています。Windows10に標準搭載されているので目にしたことがある人が多いかもしれません。初めは使い慣れなかった「UD デジタル教科書体」。今ではすっかりお気に入りの書体になっています。

これからも誰にでも見やすい書体、読みやすい文章でほげんだよりを作成していきたいと思えます。

