

ほけんだより

平成30年6月7日
昭島市立拝島第一小学校
保健便り No.3

5月後半から中学年を中心に下痢をしている児童が多く、中休みや体育後に気持ち悪くなる児童が出ています。石けんでの手洗いと合わせて睡眠を十分にとり体調を整えましょう。

5月から6月の感染症 感染性胃腸炎・溶連菌感染症・手足口病

6月11日(月)から水泳指導が始まります。ご家庭での健康管理をお願いします。

水泳時の事故を防ぐために、注意してください

1 睡眠を十分にとらせて下さい。

- ・睡眠不足は大きな事故の原因となります。
- ・低学年は10時間、高学年は9時間を目安に睡眠時間をとりましょう



2 朝食を必ず食べてから登校させてください。

- ・空腹状態での水中の運動は、大変危険です。
- ・命を守るために、必ず十分な食事を済ませてから登校させてください。

3 朝はゆとりをもって、児童の健康を観察してください。

- ・一緒に体温を測り、お子さんの健康状態をみてください。
- ・発熱の有無、顔色、食欲、頭痛、腹痛、鼻水、目やに、下痢をしていないかなど保護者の方が確認をしてください。化膿している傷がある場合は入れません。

なお、眼科・耳鼻科の検診で「結果のお知らせ」をもらった児童は治療の必要があります。水泳指導開始までに診察を受け、「結果のお知らせ」を提出してください。

メディアのスイッチを消したら何をするかを親子で決めましょう

6月25日(月)から
7月1日(日)まで

ノーメディアチャレンジが始まります

す。チャレンジするものに◎をつけま

チャレンジメニュー
食事中はテレビをけす
夜9時をすぎたらテレビをみない
夜9時をすぎたらゲーム・タブレット・スマホをつかわない
テレビの時間を決める(一日 分)
ゲーム・パソコン・タブレット・スマホの時間を決める(1日 分)
テレビ・ゲーム・タブレット・スマホ等1日の合計は1時間までにする
友達と遊ぶときゲームでない遊びをする



普段と同じでなく、チャレンジする内容になるようにしましょう。

「言葉の力」信じますか？ ～やる気を引き出す魔法の言葉～

講師 岩崎由純氏（資格 日本体育協会 公認アスレチックトレーナー
役職 日本オリンピック委員会元強化スタッフほか）

1 ペットトーク(心に響くコミュニケーション)とは

「Pep」は英語で、元気・活気・活力という意味。

子供への話し方一つで自己肯定感を高め、物事に前向きに取り組むような勇気を与えることができます。スポーツの世界では試合の開始前に、監督・コーチが選手や生徒・部下などに対し激励のショートトーク行います。それをペットトークと言います。

オリンピックのパシュートで日本は金メダルを取りました。監督は、試合直前に、

「皆で最高のレースを愉しんでこい!」と選手に激励の言葉をかけたそうです。

ペットトークの特徴

短い 分かりやすい 肯定的な言葉を使う 魂を揺さぶる 人をその気にさせる
その反対の「ブppetトーク(岩崎氏の造語)」

分かりにくい マイナスな言葉 魂を怯えさせる 人のやる気をなくす 怖い説教
「負けたら走らせるぞ」という言葉からは、勝って喜ぶ姿が思い浮かびません。

ポジティブな言葉で、してほしいことを伝え、成功をイメージしてもらおうとよい。

「正直に話そう。」「しっかりやろう。」「集中しよう。」「廊下は歩こう。」「安全運転でね」

例 発表会の前に手が震えている子どもに対してのペットトーク


○事実を受け入れ、、、、「手が震えているのね。先生もそうだったことあるよ。」

○捉え方を変え、、、、、「本気になった証拠よ。」

○してほしい変換、、、、、「本気になれば弾けるよ。」

○背中の一押し、、、、、「あなた自身の本気を信じて。本気で弾いておいで。」

なぜやるのか 理由をきちんと説明して納得する理解を得ること。

何をどうするのか 具体的な内容を明確に伝える。  **命令でなく説明する**

うそや脅しは通用しません。

2 子供に何かを改善させたいときは

まず存在を認める。できている部分を認める。できていない部分は改善点として3ステップで改善する。子どもの考えている課題を ①自分で考える、②誰かと考える、③先生に学ぶ。できていることを認める。努力やプロセスを褒める。成功や成就是喜ぶ、賞賛する

3 ドリームサポーターとは

夢の実現や目標の達成を本気で応援している人のことをドリームサポーターと言います。

子供にとっては親、兄弟、生徒の先生、選手の指導者、社員にとっての上司にあたります。

小さい子供たちの心には、悪い言葉もいい言葉もまさに砂に吸い込まれる水のように染み込みます。その水が子供の心の幹を育てます。(金盛浦子)

子供に関わる大人が、「この子は大丈夫。伸びると信じる」ドリームサポーターになりましょう！

