

# ほけんだより



令和6年2月1日 No.9

向陽小学校 保健室

2月4日は「立春」とよばれ、暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。寒さに負けて体調を崩すことのないように「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけて、毎日を元気に過ごしていきましょう！また、インフルエンザなどの感染症も油断できない時期です。予防のために、手洗いもしっかり行いましょう。



1月18日(木)

第2回 学校保健安全委員会を開催しました！

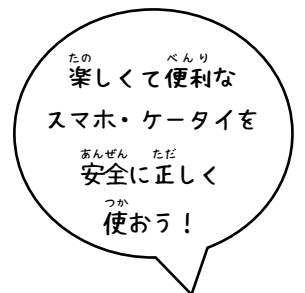
## 「 KDDIスマホ・ケータイ安全教室 」

KDDI株式会社 瀬町としひこ様にご来校いただき、3～6年生を対象に、これから先、児童がスマートフォンや携帯電話を使う上で起こる可能性のあるトラブルやその対処法について教えていただきました。保護者の皆様もご参加いただき、ありがとうございました。



### ◆ トラブルに巻き込まれないためのポイント ◆

- 文字だけのやり取りは相手の顔が見えない分、自分の思いが相手に正しく伝わりにくいので、メッセージの内容や言葉の使い方に気をつける。
- 勝手に友達との出来事や写真をSNSにアップしたり、人に見せたりしない。
- スマートフォンや携帯電話を使うときは、必ずおうちの人とルールをつくり、使い過ぎや勝手な課金などをしないようにする。
- インターネットなどで知らない人とやりとりをしない
- 住所や名前、年齢、顔写真などの個人情報に教えない。



### 🏠 児童の感想

- ・ケータイを使いすぎると勉強や成績に関わるとわかった。
- ・ルールを決めるだけでなく、「スマホ中心」の生活にしないために、努力と工夫をして安全に使うことが大切だと気づいた。
- ・最近、前よりゲームに依存しているので、しっかりとルールを決めて依存しないように心がけたい。
- ・自分が使えるスマホを持っていて、あまり危険を感じていなかったけど、今回の話を聞いて気を付けようと思った。

### 🏠 おうちの方の感想

- ・思っていた以上に身近に怖いことがあって、どうしたら子供を守れるだろうかと思った。
- ・冬休みからゲームの時間が長くなっていたので、親子で話し合うよききっかけになった。ルールを決めて、しっかりと勉強と両立できるようにしていけたらと思った。
- ・家族とのルール決めだけでなく、友達ともルールを決めようと言われ、とても納得した。
- ・トラブルがあることを親子で理解して、安全な使い方を心がけることが大切だと改めて感じた。

# みんなにやさしくしよう



## 自分も相手も大切に作るコミュニケーションのコツ！



### かんがえてみよう！

Q. お昼休みにみんなで一緒に遊ぼうとしています。友達から「サッカーをして遊ぼう！」とさそわれましたが、自分はドッジボールをしたいと思っています。どのように相手に伝えたらよいのでしょうか？



① 友達：「サッカーやろう！」

自分：「ドッジじゃないと絶対いや！！」



× 自分の意見だけを通そうとすると、自分は満足しますが、相手がいやな思いをしてしまうことがあります。

② 友達：「サッカーやろう！」  
自分：「(ドッジがやりたいけど…) サッカーでべつにいいよ…」

友達：「ぼくと遊ぶのいやなのかなあ…」



× 本当の気持ちを伝えずにがまんばかりすると、自分はストレスがたまり、相手にも信用されなくなってしまうことがあります。

③ 友達：「サッカーやろう！」  
自分：「〇〇くんはサッカーがやりたいんだね。でもぼくはドッジをしたいなあ。どうしようか？」

友達：「ほかのみんなにも聞いてみよう！」



○ 相手の気持ちを大切にしながら、自分の考えもきちんと伝えることで、おたがいに納得のいく選択をできるようになります。  
→おたがいを大切に作る自己表現(アサーション)

普段から自分と相手のどちらも大切にできるような伝え方ができると素敵ですね！！



チクチク言葉

ふわふわ言葉

悪口など相手を傷つける「チクチク言葉」に対して、相手を元気にさせる言葉を「ふわふわ言葉」といいます。

「ふわふわ言葉」は、「ありがとう」などの感謝の言葉やほめ言葉、日ごろのあいさつなどもふくまれています。



### 「ふわふわ言葉」を集めて、会話の中で

積極的に使ってみましょう！

- ・ありがとう
- ・どういたしまして
- ・だいじょうぶ？
- ・がんばっているね
- ・やさしいね
- ・いっしょに遊ぼう！
- ・さすがだね
- ・上手だね
- ・おはよう！
- ・こんにちは
- ・ごめんなさい
- など

悪口などの「チクチク言葉」は相手を傷つけるものですが、実はそれだけではありません。チクチク言葉を使った人も自分の耳からその悪口などを聞いています。悪口を聞いた自分の脳は、すべての言葉を自分に対して言われたものだと考えます。そのため、言われた人だけでなく言った人も大きなストレスを感じるようになります。相手のためにも、自分のためにも「チクチク言葉」を減らしていきましょう！

