

学校保健委員会だより

令和元年12月4日 碓東小学校 保健室

開催日：11月28日（木）

参加者：学校歯科医の樺沢先生、学校薬剤師の松江先生、
PTA会長、PTA保健体育委員のみなさん
全校児童、教職員



テーマ：

元気になる考え方～心にも栄養を～

●魔界には本当にダメな人間しかは入れません。魔界に入りたい地球からの旅行者は、自分がいかにダメな人間であるか門番に言います。しかし門番は、言いかえてしまいます。

「おしゃべりで・・・」 → 社交的な人間

「気が弱くて・・・」 → やさしい人間

「口が軽くて・・・」 → うそがつけられない人間

「落ち着きがなくて・・・」 → いろいろなものに注意が向けられる人間

「変わっているとと言われる・・・」 → 物の見方や考え方が個性的な人間

「自分らしさがなくて・・・」 → 周りの人に合わせることができる人間



●さすらいのコウテイ（肯定）ペンギンは、見方を変えるだけで「うれしい・たのしい・しあわせ」になることを伝え、みんなを笑顔にしながら旅をしています。

怒りっぽい → 情熱的

うるさい → 元気な

ガンコ → 意志が強い

しつこい → ねばり強い

いばってる → 自信がある

ずうずうしい → 堂々とした

命令しがち → リーダシップがある

まげずぎらい → 向上心がある



相手を認める温かい言葉は、心も元気にしてくれます





【学校医の先生方より】

- 「世界に一つだけの花」の歌詞にある♪世界に一つだけの花 一人一人違う種を持つ その花を咲かせることだけに 一生懸命になればいい♪を思い出しました。一人一人の個性を認めて、いいところを伸ばしてあげることが大切だと感じた。
- 物事の捉え方の視点を変えることによって表現の仕方が変わり、受ける印象も変わるなんてすごいですね。前向きな表現の言葉かけをすることによって、心が元気になるのであれば、他にも言いかえることができると思うので探してみるといい。

【PTA・保護者の感想より】

- これからも、周りの人たちを元気にしたり、やる気になる言葉を使うようにしていきたい。
- なかなか言葉に目を向けることができないけれど、伝え方ひとつで、その場の雰囲気が全然違うものになるだろうと思った。
- ポジティブシンキングで自分だけでなく周りの人も元気にできたらいいと思った。
- 一人一人みな違うのだから、個性をお互い認め合うことが大切であると思った。
- 子育てでも、頭ごなしに怒るのでなく、見方を変えてもっと褒めてあげたい。
- 美味しいものを食べることで心にも栄養を与えることができますが、人への思いやり、優しい声かけがいいことを知り考えさせられました。
- うれしい・たのしい・しあわせを日々感じられる世の中であってほしいと願うばかりです。



【児童の感想より】

- コウテイペンギンのように、前向きな言葉を使いたい。
- 優しい声かけや言葉をかけるだけで元気になったり明るくなったりするので、そのような声かけをしたい。
- 健康になるために、からだに栄養が必要なことは知っていたが、心にも栄養が必要で、栄養を与えると元気になることを知った。
- これから、優しい言葉（ふわふわ言葉）を使ってみんなと仲良くしたい。
- 相手をいやな気持ちにさせる言葉は、言いかえればいい言葉になると思う。
- 改めて友だち一人一人を認めてあげることが大切なんだと思った。



一人一人の個性を認め、
心が元気になる考え方や話し方を心がけよう

