

# 学校保健委員会だより

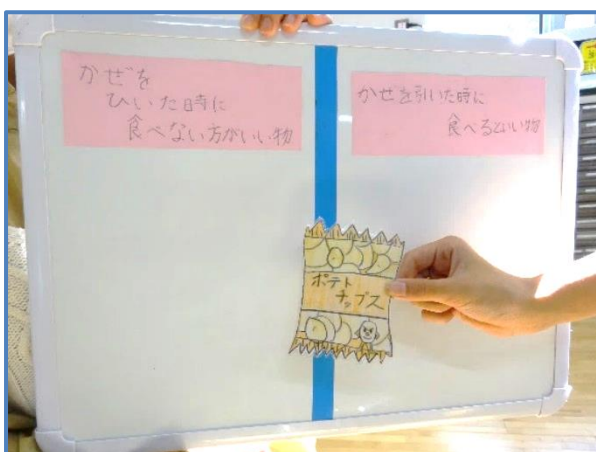
令和6年2月22日  
ふじみ野市立西小学校  
保健室

令和6年2月5日（月）に学校保健委員会が開催されました。  
雪の降る中、ご出席していただきましたPTAの皆様、  
ありがとうございました。今年度の講演は、本校のスクールカウンセラーの三好麻由先生にお願いしました。  
一部ではありますが、こちらに紹介させていただきます。



## 児童保健委員会の発表「西小の子供たちを健康にします」

- ①手洗い動画チーム・・・手洗いでバイキンをやっつける動画を作成し、3学期の始業式で発表しました。石けんですみずみまで手洗いしてほしいです。
- ②寒さ対策チーム・・・寒さが苦手な三姉妹が体が温まる食べ物・飲み物、カイロの使い方などを調べて紹介する紙芝居を作りました。
- ③ストレスチーム・・・ねことひよこの会話から、ストレスや落ち込みにきく方法を紹介。好きなことをしたり、おもしろい遊びなど、小学生でもすぐにできることを放送で発表しました。
- ④病気チーム・・・インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、ノロウイルス感染症について調べ、パワーポイントも作成。いつでも確認できるように、掲示物も作成しました。（保健室前廊下に掲示）
- ⑤栄養チーム・・・風邪をひいたときに食べるとよいもの、食べない方がよいもののイラストカードを作成。ホワイトボードに貼って学べる掲示物を作成しました。（保健室前廊下に設置）
- ⑥ストレッチマンチーム・・・けが予防ストレッチの動画を作成。つきゆび予防に「グーパーストレッチ」、肩こり予防に「ぐるぐるストレッチ」、足くじき予防に「正座ストレッチ」、腰痛予防に「イチローストレッチ」。保健室前に写真が貼ってあります。



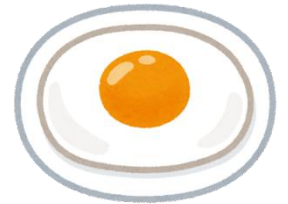
## 学校保健委員会会則

第9条 を改正し、

「本会は年1回定例会を開く。そのほか必要に応じて会議を開くことができる。」としました。

## 講演

「子どもの気持ちに寄り添うために～ 子どもも自分も大切にする方法～」  
ふじみ野市立西小学校 スクールカウンセラー 三好麻由先生



あなたにとって子どもによりそうとは？

話をきく、そばにいる、話を中断せずに最後まで聞く、など。(近くの人とシェアしてみましよう。)

同じ言葉なのに、一人ひとりイメージするものが違いますね。例えば、「ピンク」という言葉から、その色を想像してください。その人、一人ひとりの「ピンク」の色は微妙に違うものになりますよね。

言葉は便利だけど難しい。相手の気持ちを完全に理解することはできないけど、「理解しようとする気持ち」が大事です。

目玉焼きがあります。さて、あなたは何派かな？(塩？醤油？ソースかな？)

目玉焼きに塩をかけても醤油をかけても、「そうなんだ、あなたは、塩派ね」と受け入れられるけど、別のことになると、受け入れられない！とってしまうことも。

物の見え方や感じ方は人それぞれ。その人にとっての感じ方だから、人の数だけ見え方や感じ方があります。そう感じた、そう見えた子供の気持ちや意見を尊重することが大切です。そのためには、まずは、「自分自身の気持ちを大切にする」こと。

シャンパンタワーの法則を聞いたことがありますか？一番上のグラスが満たされると、2段目のグラス、3番目のグラスと、満たされていきます。それと同様に、一番上の「自分」のグラスが満たされると、次の「家族」のグラスが満たされ、「友人」「職場」そして「社会」「地域」のグラスと満たされていきます。自分を大切にすることができると、他者を大切にすることができます。



自分を大切にするために…

- ・他人の意見を尊重しながら、自分の意見を伝える。
- ・無理に周りに合わせすぎない。
- ・小さな望みからかなえてあげる
- ・自分の時間を作る
- ・自分の頑張りを評価してあげる 今日からできることをしてみませんか？

## 感想

動画や紙芝居など、上手に作って、説明もわかりやすくてとてもよかったです。

三好先生のお話も子供や自分自身のことを見直すきっかけになり、とても参考になりました。

毎回子供の発表が楽しみです。今回も時期に合わせた内容、興味を引く内容としっかり調べており、よかったです。ストレッチも定期的に行おうを思います。子供の気持ちによりそう、まずは自分を大事にという内容は、なるほどと感じました。笑顔でいられる余裕を持とうと思います。