

ほけんだより



令和6年2月1日
西尾市立吉田小学校
ほけんしつ
保健室

2月3日は、節分です。節分の日、「鬼は外！福は内！」と豆まきをするのは、春を前に悪いものを追い払う行事ですが、季節の変わり目に体調を崩すことがないように、という願いも込められています。

体の鬼も、心の鬼も追い払って、みんな元気に仲良くできるといいですね。



2月の保健行事 保健目標

寒さに負けずにがんばろう

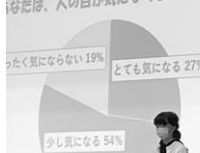
日	曜	行事	対象	注意事項
9	金	防煙教室	6年生	場所：さざなみホール

がっこうほけんいいんかい ～学校保健委員会がありました～

1月18日（木）に「心をもっと見つめてみようパート2 ～伝えよう、自分の気持ち～」をテーマに学校保健委員会を開催しました。

初めに保健委員会が事前に行ったアンケート結果を発表しました。その後、今年度も西尾小学校スクールカウンセラーの山口 力先生からご講演をいただきました。

アンケート
あなたは、人の目が気になるですか。



ほけんいいん はっぴょう
保健委員の発表



やまぐち ちからせんせい こうわ
山口先生の講演



やまぐちせんせい ほなし ころ おんど 山口先生からのお話 『心の温度』

• ゲームの中には、自分のアバターをつかって遊ぶ種類のものがあります。二次元の自分が本当の自分のように錯覚してしまうと、息苦しくなってしまいます。ゲームの中の自分と本当の自分を、両方行ったり来たりできるというですね。バーチャルな世界でA Iとの関わりだけでは、心の温度は温められません。本当の友達との関わりで、温めることができます。

• 赤い卵が一つと白い卵が五つ並んでいます。その光景を見て何を感じますか。もしかしたら仲間外れに感じる人もいかもしれませんが、実際はそんなことはありません。卵の見た目が違ってても本質は同じです。赤い卵と白い卵、どちらがすごいとかはありません。また、卵は「ゆで卵」「スクランブルエッグ」「目玉焼き」など、いろいろな料理になれますが、どんな形に変わってもみんな同じ卵です。そのことを、人は個性といいます。だれかについて考えるときに、その人の容姿は関係ありません。大切なのは、本質です。

• ドレミファソラシ、みなさんはどの音が一番すばらしいと思いますか。実際は、どの音もぜんぶすばらしくて、必要なんです。校歌もそうですが、一音（一人）でもかけたら弾けません。曲によって音の出番はちがうけれど、与えられた役割が多いからすばらしいということはありません。大切なのは、出番の回数じゃないんです。



• 本当に自分のことが好きな人とは、当たり前前に感謝がある人です。そして、自分に自信をつけるために大切なことは「人のせいにしない」ことです。

• 失敗は失敗ではありません。失敗を恐れたときが本当の失敗です。恐れずにいろいろなことに挑戦をしていってください。そして「ありがとう」「ごめんなさい」を大切にして、心の温度を保ってくださいね。

全員で心について考える貴重な時間になりました。山口先生のお話を忘れずに、ほかほかとした心の温度を保っていきましょう。