

ほけんだより

令和6年2月1日 NO. 12

さいたま市立馬宮西小学校 保健室

ほけんだよりは、
うちの
人と一緒
に読みま
しょう。

2月の保健目標 『心も体も元気にすごそう』

寒さが厳しくなってきましたね。寒さに負けず、元気に外で遊んでいる馬西っ子を見て、いつも元気をもらっています。

ところで、みなさんは体だけでなく、心も元気に過ごせていますか？
今月の保健目標は、「心も体も元気にすごそう」です。ひとりりで悩んでいることはありませんか？心配なこと、困ったことがあったらいつでも、近くの大人に相談してくださいね。

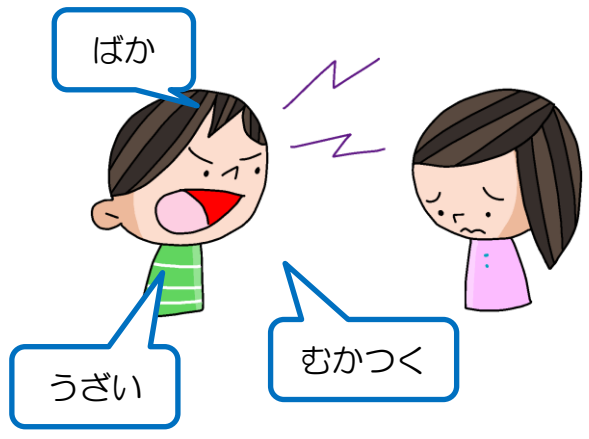
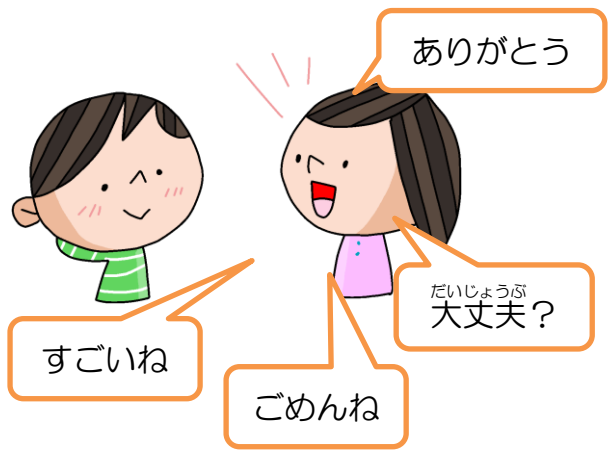


「ふわふわ言葉」と「ちくちく言葉」

言葉には、言われるとうれしくなったり、心が温かくなったりする「ふわふわ言葉」と、言われると悲しくなったり心が傷ついたりする「ちくちく言葉」があります。
「ふわふわ言葉」は、使えば使うほどまわりのみんなも自分も笑顔になれる「まほうの言葉」です。ふわふわ言葉であふれる馬宮西小学校にしていきましょう！

「ふわふわ言葉」

「ちくちく言葉」



「ふわふわ言葉」は他にもたくさんあります。探して、たくさん使ってみましょう。

じぶん かんが つた 自分の考えをきちんと伝えよう

じぶん かんが つた
自分の考えを伝える「自己表現」には3つのタイプがあります。

みなさんは、じぶん かんが つた
自分の考えを友達に伝えるとき、どのように伝えますか？

(例) れい ともだち
友達から「サッカーしてあそぼう」とさそわれましたが、じぶん
自分はドッジボールがしたいとおもっています。その時、どのように相手に伝えればよいでしょう。

「こうげき的なタイプ」



ともだち
友達「サッカーやろう！」

じぶん
自分「おれはドッジボールがいいからドッジボールじゃない
と一緒にあそばない！」

じぶん かんが あいて かんが むし
自分のことだけを考えて相手の考えを無視しているので、
じぶん まんぞく あいて いや おも
自分は満足しますが、相手は嫌な思いをするため、はなれて
いってしまいます。もうさそわれないかもしれませんね。

「受け身的なタイプ」



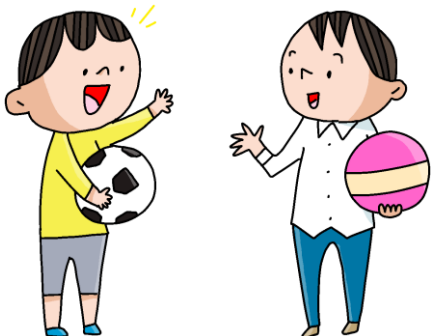
ともだち
友達「サッカーやろう！」

じぶん
自分「(ドッジボールがいいんだけど…)」
サッカーで別にいいよ…」

ともだち
友達「(なんだかいやそうだけど、あそびたくないのかな…)」

じぶん あいて い ぶん ゆうせん ほんとう きもち つた
自分よりも相手の言い分を優先して、本当の気持ちを伝えず
にがまんすると、じぶん
自分はストレスがたまるだけでなく、相手
にも不信感が生まれてしまいます。

「おたがいを大切にするタイプ (アサーション)」



ともだち
友達「サッカーやろう！」

じぶん
自分「OOくんはサッカーがやりたいんだね。でもぼくは
ドッジボールがやりたいんだ。どうしようか？」

ともだち じゅんぱん さき
友達「そっか。順番にやろうよ。どちらを先にやる？」

あいて きもち たいせつ じぶん かんが つた
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、おたがいが納得できる話し合いができます。

あなたはどの言い方で言われたらうれしいですか？

ぜひ、じぶん あいて たいせつ
自分も相手も大切に言う言い方で、コミュニケーションをとりましょう。