

ほけんだより

大阪市立菅北小学校

令和7(2025)年12月号



冬休みの過ごし方



いよいよ冬休み! 学校が休みだからといって、「ゴロゴロ」「ダラダラ」した生活にならないよう、次のことに気をつけて過ごすようにしましょう。

□クリスマス、お正月は食べ過ぎに注意する。

□おいしいものを食べた後も、必ず歯みがきをする。

□早寝早起きを心がける。



□運動をしたり、進んでお手伝いをしたりして、適度に体を動かす。

□外に出るときは、コートや手袋、マフラーなどを使い、体が冷えないようにする。

□ゲームをする時間やテレビを見る時間を決める。



自分も周りも笑顔で元気 \ (^o^) /



「エンジェルスマイル」という言葉を聞いたことがありますか?

生後2~3か月くらいまでの赤ちゃんが浮かべる笑顔のことです。

この「エンジェルスマイル」を見た人は、思わず「かわいい!」と感じて、赤ちゃんに笑みを返します。

すると、赤ちゃんはますます微笑むようになるのだそうです。

このように、笑顔には、自分も周りの人も幸せな気持ちにさせる効果があります。口角を上げて笑う練習をするだけで、気持ちが明るくなるという研究もあるそうです。「ちょっと元気が足りないなあ」というときは、ぜひ、試してみてください。



家族
みんなで

冬休みはデジタルデトックスにトライ!

自由な時間が増える冬休みは、いつも以上にスマホをはじめとしたデジタル機器を長時間使ってしまうがち…。だからこそ、デジタル機器から意識的に距離を置いて心身の疲労やストレスを軽減する「デジタルデトックス」に挑戦してみませんか?ただ、いきなりゼロにするのは難しく、すぐにあきらめてしまうことになってしまわないよう、次のような工夫やルールを取り入れることによって、少しでも使用時間を減らせるようにしてみましょう。

家族みんなで挑戦してみるのもいいかもしれません。



♥聞く力を育てよう♥

聞く力とは、「相手を理解する力」のことです。人の話を聞くときは、話の内容と相手の気持ちをより深く理解するために、右のポイントに気をつけましょう。「聞く力」を身につけると、コミュニケーション力が高まり、まわりの人との信頼関係をつくりやすくなります。自分から話すのが苦手でも、きっと友だちはあなたのよさを分かってくれますよ。



- ① ①自分の考えを加えないで、相手の話をありのまま聞く(途中で口をはさまない)。
- ② ②表情やしぐさなど、言葉以外のメッセージにも注意する。
- ③ ③相手の気持ちを理解する(相手が大切にしたいと思っていることを尊重する)。