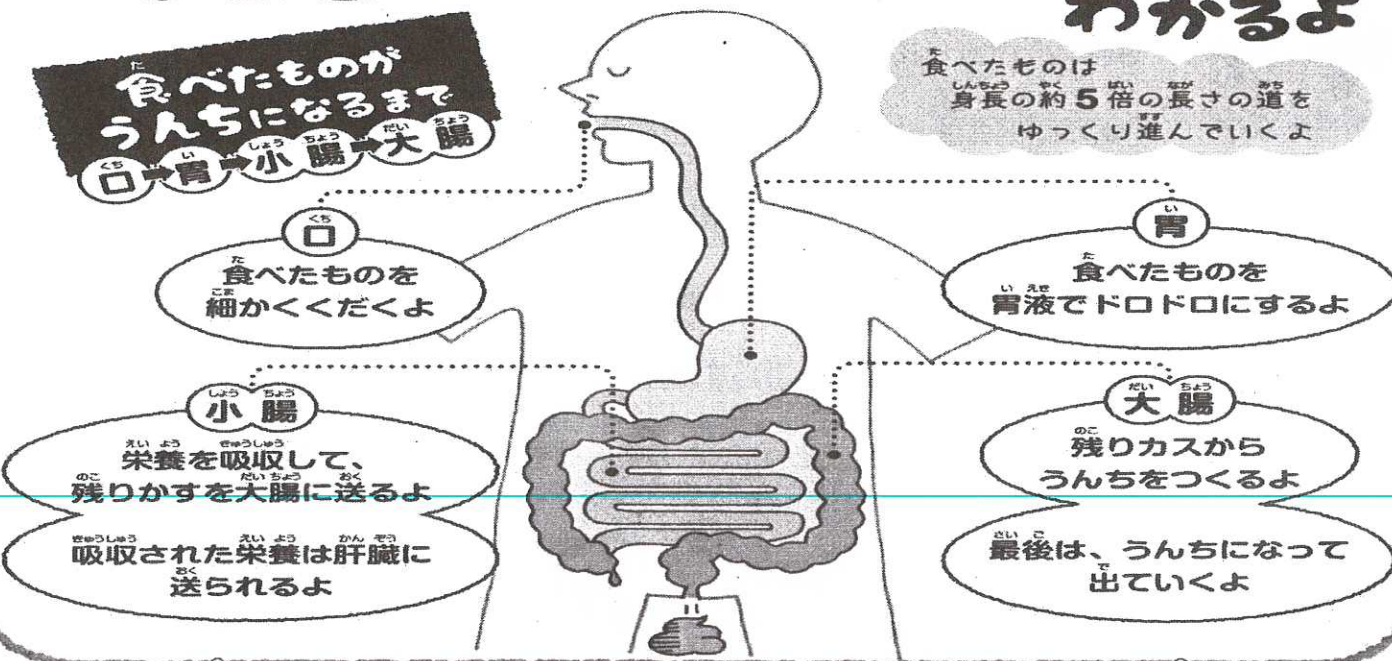


ほけんだより 3月

平成31年3月4日
大阪市立今川小学校
保健室

あたたかい日が増えてきました。この頃に降る優しい雨を甘雨というそうです。草木にやわらかくそそぎ、草木が大きく育つためにうるおいをあたえる良い雨。みなさんのこの一年にも、いろいろな人の温かい思いや言葉がこの甘雨のように心に降りそそいでいたのではないのでしょうか。心と体にたくさん元気パワーを増やし大きく成長したみなさんの次の学年での活躍を楽しみにしています。

うんちで今日の元気レベルがわかるよ



今日のうんちはどんなかな？



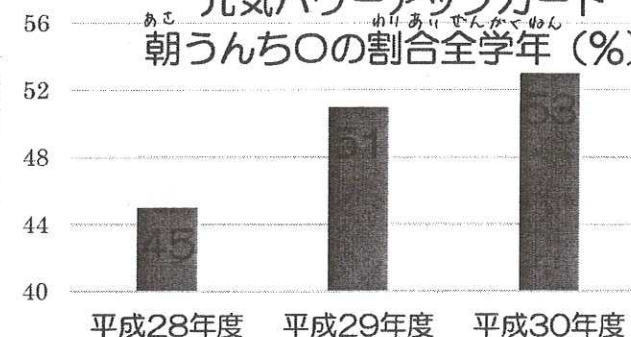
バランスのとれた食事、適度な運動、早ね・早起き・朝ごはんがリズムよくできている元気パワーをたくさん増やし続けることができていると出るよ！

やさいをあまり食べなかったり、水分をとる量が少なかったり、うんこをする時間がなくてがまんしたりするとカチカチコロコロのうんちになるよ。

つめたいものばかりを食べたときや、かぜをひいたときにでるうんち。

『朝うんち〇の人割合が増え続けています！』

元気パワーアップカード
朝うんち〇の割合全学年 (%)



①よい

答えは下。

②バランスのとれた

③てきどな

①②③の3つが毎日できている人は、朝からスルリとうんちがでます！さて、当てはまる答えはわかりますよね？

28年度の朝うんちの習慣から少しずつではありますが、朝うんちの習慣づいている人の割合が増えてきています！自分のうんちをチェックすると、自分の体の元気レベルがわかります。そして、自分は、①②③ができているか見直し、朝からスルリとうんちができるように、がんばりましょう！

答え①すいみん ②しょくじ ③うんどう

じぶん なか ~自分の中には、いろいろな自分がいていいんだよ~ さが 自分の中にいる〇〇レンジャーを探そう！

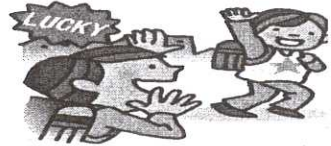
自分も友だちも先生もおうちの人も みんな自分の中には
いろいろな自分がいます。いろいろな自分がいることに気づき
好きな自分も、好きではない自分も全部大事なんだと受け容れる
ことができるとさらに心に元気パワーを増やすことができます。



どうということ？ いろんな自分って？どんな自分がいるのかな？？

ちょっと考えてみてください。 ※〇〇な自分=〇〇レンジャーと表現しています。

学校へ行くと
毎日楽しいレンジャーが
でてくるな



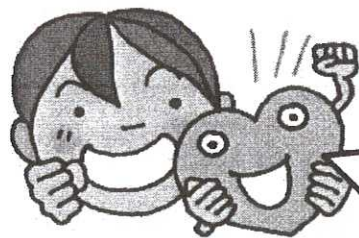
家では、兄弟と一緒に
いるとおこりんぼうレン
ジャーがよく出てくるな



友だちと楽しく遊ん
でいる時、友だち大好き
レンジャーがでて
くるな



家にいるときは、なんで
も言えるんジャーがでるな



教室では、先生にほめて
もらいたいレン
ジャー（誰かに
〇〇してもらい
たいレンジャー）
がでるな。



保健室前の掲示板に、友だちの『すこさ』の見つけ方という内容の掲示をしています。自分のい
ろいろな〇〇レンジャーを見つけると、友だちのいろいろなところを受け容れることができるという
内容です。3月も掲示をつづけるので、自分の中にどんなレンジャーがいるのか探しにきてください。

100%意地悪な人も、100%明るい人も、100%ポジティブ（前向きな考え）

な人もいない…。人は、いろいろな居場所によっていろいろな自分が出ます。

好きな自分がいれば嫌いな自分、ダメだと思う自分もいるはずですよ。

どんな自分も嫌いになったりダメだな～と思ったりする必要はありません。

たとえば、わがままな自分がいなくなったらどうなると思いますか？

わがままというのは自分の意思を通すことができるということです。

やりたいことをやる時に、そんな自分がいなかったらどうなりますか？

周りの人に何か言われただけで、やりたいことをあきらめてしまうようになります。



〇〇な居場所では、どんな自分を出すと自分の心がピカッと輝くのか、気づくことが
できるといいなと思います。いろいろな自分を受け容れることができるようになった人は、
自分の心にどんどん元気パワーを増やすことができるのです。受け容れるとは、〇〇な自分
を好きになったり、嫌いになったり、許すことではなく、ただ、〇〇な自分がそこにいる
なと思っただけで認めてあげることができるようになることです。

※自己肯定感…「どんな自分がいてもOK！」

「どんな自分自身も大丈夫」と思えること。

