

ほほえみ



平成29年2月6日

富加小 保健室

生活リズムチェック結果

冬休み明けに取り組んだ「生活リズムチェック」の結果をお知らせします。冬休みに崩れてしまったリズムを立て直し、みんなが元気に3学期をスタートできたことが嬉しいです。
 ※数字はクラスの平均点です。点数は25点満点です。○数字は、順位です。

| | はやね | はやおき | あさごはん | はいべん | はみがき | うんどう | 点が上がった人% |
|------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|
| 1-1 | 19.2点 | ③20.1点 | 17.6点 | 17.2点 | 20.9点 | 16.5点 | 34.3 |
| 1-2 | ③19.7点 | ②21.3点 | 19.3点 | 16.7点 | 22.1点 | 16.0点 | 41.9 |
| 2-1 | 19.3点 | ③20.1点 | 17.6点 | 16.7点 | 20.6点 | 17.5点 | ②76.1 |
| 2-2 | 18.5点 | ②21.3点 | 15.4点 | 17.2点 | 21.3点 | ①19.8点 | 61.9 |
| 3-1 | 19.6点 | 18.4点 | ①20.0点 | ②20.0点 | 21.8点 | 16.3点 | 60.0 |
| 3-2 | ①21.5点 | 19.6点 | 19.2点 | 17.1点 | 20.8点 | 16.2点 | 50.5 |
| 4-1 | 18.3点 | 18.2点 | 16.2点 | 18.3点 | 20.9点 | 17.8点 | 44.4 |
| 4-2 | 18.9点 | ③20.1点 | 18.6点 | ③19.9点 | ②22.9点 | ②19.7点 | 58.6 |
| 5-1 | ②19.9点 | 19.7点 | 17.3点 | 16.7点 | 19.2点 | 15.9点 | 37.5 |
| 5-2 | 19.6点 | 18.2点 | ③19.5点 | 15.9点 | 20.6点 | 16.8点 | ③68.1 |
| 6-1 | ②19.9点 | 18.7点 | 18.6点 | 19.3点 | ③22.4点 | ③18.9点 | 54.5 |
| 6-2 | ③19.7点 | ①21.4点 | ②19.8点 | ①21.0点 | ①23.7点 | 18.4点 | ②76.1 |
| なかよし | 19.0点 | 17.7点 | 14.3点 | 16.2点 | 19.8点 | 15.8点 | ①83.3 |
| 全校 | 19.5点 | 19.8点 | 18.2点 | 17.9点 | 21.4点 | 17.4点 | 55.1 |

<ふりかえり>

- 夏休み明けとくらべて毎日トイレに座りにいけたのでよかったです。
- 前は「朝ごはん」が20点もいかなかったの
で、そのときからごはんのバランスに気を
つけて食事をするようになりました。25点ま
でいけてよかったです。

<お家の人から>

- 前は、おかずや汁はいらないと、いやがって
いましたが、5点をとるために食べるようになり
今も続いているので嬉しいです。
- 3食ごはんをしっかり食べたり、自分で時計を
みながら行動できたりと、全体的に
よかったと思います。



今回も、生活リズムを立て直すために生活リズムチェックを行いました。
 チェックが終わったからいいや！ではなく、よりよいリズムを目指して生活してくださいね。

＜2月の保健目標＞ **心の健康を考えよう**



「人に優しくしましょう」「相手のことを考えましょう」などと言われたことがみんなもあると思います。とっても大切なことですね。でも、その時、自分の心はどうでしたか？優しくできて嬉しい気持ちと、自分の気持ちをおさえてしまいちょっと悲しい気持ちも……。そんなことはありませんでしたか？今日は、みんなに、「相手の心」も「自分の心」も大切にできるとてもよい方法を教えます。

＜みんなに伝えたいこと＞

人になにかを伝える方法は、「受身型」「攻撃型」「自己主張型」の3種類があります。自分も相手も大切にできるのが、「自己主張型」です。

★自分もイチゴが

食べたいときに・・・

ぼくもイチゴがあればいいのになあ。

そのイチゴいただき！

イチゴを1つくれない？ブドウとこうかんしよう。

受身型 ぐちっぽく聞こえる

- 自分は思っていないくても、周りの意見にあわせてしまう。
- 自分は不幸せだともんくをいったり、人のせいにする。
- 人に決めてもらう。

攻撃型 いじわるに聞こえる

- すぐに大声を出したり、相手をおおこえだばかりにしたりする。
- 相手の気持ちを考えず、勝手に決めてしまう。
- 自分がいつも正しいような話し方をする。

自己主張型 公平に聞こえる

- 自分の意見を言うだけでなく、相手の考えも聞いて、相手の気持ちも考える。
- 人のせいにしない。
- 自分の意見も、相手の意見も同じように大切にすること。

＜やってみよう＞

上の3人がブランコに乗ろうと思ったのに、他の子たちが乗っています。そんなとき、Nくんが言いそうなことを黄色、Jくんが言いそうなことを赤色、Sちゃんが言いそうなことを青色で囲みましょう。

今日はブランコに

わたしもブランコにのりたいわ。

のらなくてもいいや・・・。

みんながいじわるをして、ブランコにのせてくれないんだ。

だれか、かわってくれない？



もういいだろう？

あなたがおわったら

おりろよ！

のってもいい？

じゅんばんにのろうよ。

ぼくのぼんだ。

いますぐおりろよ！

わたしなんかどうせ、

どけよ！

のせてもらえっこないよ。

◎あなたが、いちばん友達になりたいのはだれですか？

自分も相手も気持ちのよい伝え方ができるといいね！

◎一番はじめに、ブランコにのれるのはだれだと思いますか？

