



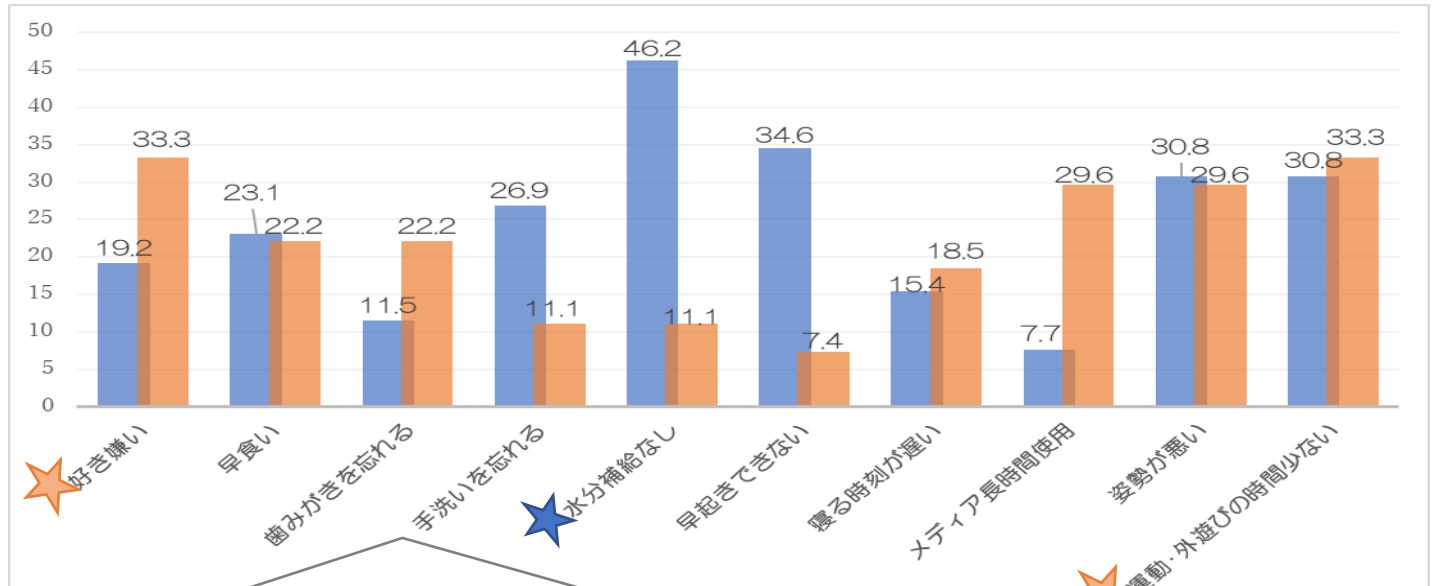
令和6年2月1日 新地町立福田小学校 文責：長尾

保護者の方へ

Q. 自分(お子さん)の生活で直さなければならないと思う生活行動は何ですか？

2学期に行った、4～6年生・保護者のみなさまへのアンケート結果です。グラフには、主なもののみ記載しています。(その他項目「朝食欠食」「おやつや夜食をよく食べる」「夕食欠食」「むし歯を治さない」「暗所でのスマホ・読書」「つめが長い」) 複数回答可。%で表示。

■児童 ■保護者



児童

保護者

- | | | |
|---|---------------------|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 1位 水分補給をあまりしない 2位 早起きができない 3位 姿勢が悪い // 運動や外遊びの時間が少ない 5位 手洗いを忘れる ⋮ 14位 ゲームやスマホの使用時間が守れない | <p>↓</p> <p>分かる</p> | <ul style="list-style-type: none"> 1位 食べ物の好き嫌いが多い // 運動や外遊びの時間が少ない 3位 ゲームやスマホの使用時間が守れない // 姿勢が悪い 5位 早食いである(よくかまない) // 歯みがきをしないときがある |
|---|---------------------|---|

①保護者は『食関連』、保護者・児童ともに『運動』を課題の上位にあげている

「好き嫌い(特に野菜が多く聞かれます)」や「早食い」、保護者・児童ともに上位にあげている「運動時間の短さ」は『肥満』にもつながります。『肥満』は福田小でも健康課題の一つとして上がっており、「食」と「運動」は深く関係するため、生活習慣の中で意識していきたいものです。

②メディア関連の課題が多くあがっている

「運動時間の短さ」「早起きできない(十分な睡眠時間が確保できていない)」はメディア長時間使用とつながり、「姿勢の悪さ」はメディアの使用法と関連します。特に姿勢を気にせず長時間ゲームをすると、猫背がクセ付いたりストレートネックになったりすることがあります。また、保護者の課題には「メディア長時間使用」が上位にありますが、児童は課題としてとらえきれていないことも分かります。

児童の今・将来の健康のために、学校と家庭が連携して課題に取り組んでいけると幸いです。

よろしくお願いいたします。



心の健康について考えよう

～「怒り」と上手に付き合おう～

私たちがもつ感情の代表的なものとして、「喜怒哀楽（喜び・怒り・哀しみ・楽しみ）」があります。その中でも「怒り」の感情は、上手にコントロールしなければ人間関係のトラブルを招きやすくなります。

「怒り」の感情をもつことは自然なことで、それが悪いわけではありません。「怒り」を感じても全て我慢しろ、というわけでもありません。ただ、反射的に怒りを爆発させてしまうと、ひどいことを言ったり乱暴な行動をとったりして、誰かを傷つけてしまうかもしれません。あとでそのことをふり返ったときに恥ずかしくなり、自分の心も傷つくことになるかもしれません。そこで、「怒り」を感じたときに、気持ちを落ち着かせたり切り替えたりする方法をお伝えします。

数を数える

数え方を工夫すると
もっとO

例) 100,99,98,97...
One,two,three...

深呼吸をする

①鼻からゆっくり吸う
(2秒間)

②口からゆっくりはく
(3秒間)

これを3～5回くり返す

落ち着く言葉をとる

落ち着く言葉を
事前に用意しておく

いったん離れる

相手の了解を得て
その場からいったん離れる

- ×黙っていないくなる
- ×捨て台詞をはく

2月の行事

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6 児童会 委員会	7 新入生 授業参観	8	9 漢字検定	10
11 祝日 (建国記念日)	12 振替休日	13 なわとび 記録会 クラブ活動	14 鼓笛 全体練習 パン作り (3年・なかよし)	15 全校集会	16	17
18	19	20 鼓笛 全体練習	21 地区 子ども会	22	23 祝日 (天皇誕生日)	24
25	26	27 児童会 委員会	28	29		

こんなことをして気持ちが落ち着いたら、「自分はこんなことをされて嫌だったんだ」「怒りを感じたんだ」「悲しかったんだ」と、冷静に自分の思いを伝えてみてください。話し合うと、お互い勘違いをしていた、なんてこともあるかもしれませんよ。

自分の感情を無視する必要はありません。ただ、怒りの感情そのままに行動にうつさないよう気をつけてみてくださいね。

まずは自分の心を大切に、そして周りの心も大切にできるとうれしいです。