

ほけんだより



3月の保健目標 健康生活の反省をしよう

4月にスタートした今の学年も、あっという間に終わりをむかえます。この1年間で成長したのは体だけではありませんね。できるようになったことも成長です。1年間をふりかえって、成長した自分をたくさんほめてくださいね！

終わったあとは、つぎの4月からスタートです！

『元気いっぱい、思いやりのあるやさしい心をもって、自分の考えも伝えられる！』 そんな二小っこをめざしてがんばりましょう！



「勇者の旅」プログラム

——6年生が勉強したことを、ちょっと紹介します——



不安や心配なときに、だれでも頭にうかぶこんな考え

「うまくいかないんじゃないかな…」

「失敗したらどうしよう」「みんなにバカにされちゃうかも」

「どうせ自分には、ほか人のようにはできない…」

「完ぺきにできなかったらだめなんだ！」

気持ちは ドキドキ、オロオロ
そわそわ、くよくよ…

わるい考えがうかび
いろいろな気持ちになってしまいます

お家の方へ

「勇者の旅」プログラムは、千葉大学子どものこころの発達研究センターが開発した認知行動療法にもとづく不安の予防教育プログラムです。認知行動療法とは、「感情」の問題を引き起こしている「認知（考え）」と「行動」の循環を見直し、好循環にもっていくようにバランスをとる療法です。

詳細はホームページをご覧ください→



「そのときにただうかんだだけ」のわるい^{かんが}考えを、ぐるぐるずっとくり返していると…

こんなに何回も^{なんかい}考えているから、いやな場面^{ばめん}がはっきり
イメージできて、もっと不安^{ふあん}になってきた！
これは本当^{ほんとう}におきることにちがいない！！



ただの考え^{かんが}だったのに、**ぜったいにそうなる** と、**かんちがい**していきます！



6年生は「かんちがいをとくコツ」を学びました！



ぐるぐる  ^{かんが}考えていたら、不安^{ふあん}なことや心配^{しんぱい}ごとがどんどん大き^{おお}くなって
本当^{ほんとう}のことだと思いこんでいた。

でも、ただうかんだだけの^{かんが}考えだから、そうなるとはかぎらない！

^{かんが}考えには未来^{みらい}をかえる力^{ちから}なんてない！

と、思い出す^{おもいだ}のがコツだよ！



いいことをイメージする春^{はる}にしよう！

逆に！ **こうなったらいいな！**をぐるぐる何回も^{なんかい}考え^{かんが}ると、イメージがはっきり
りしてきて**気持ち^{きもち}がアップ**します。このことは科学的^{かがくてき}に効果^{こうか}がみとめられ
ていて、スポーツ選手^{せんしゅ}もイメージトレーニングをおこなっていますね。



お家の方へ

●肌にやさしく触れることで分泌される幸せホルモン「オキシトシン」●

○脈拍・血圧の安定する ○心が安定し相手との信頼関係が増す

○免疫力アップ ○**ストレス状態を軽減し不安や心配の緩和**

体毛の根元にあるC触覚繊維が情報をキャッチし、心地よさが脳に伝わります。脳からはオキシトシンが分泌され全身に巡ります。

例えば「大きくなったね」と頭をなでたり、爪切りついでに手をなでる、隣で肩や背中をさすってあげながら話を聞くなどいかがでしょう。「手当て」や「痛い痛い飛んでいけ！」には科学的根拠があったんですね。

●安全に関わるお願い●

春休み中は、学習用品の補充や処分を行われるかと思います。
併せて安全に関わり、頭部保護の紅白帽子や通学帽子のゴム紐
点検・つけ替え、体操服名札の学年更新（救急隊員が見て学年が
わかる）、靴底の擦り減りや上履きサイズ確認もお願いします。



——学校保健活動に、一年間のご理解とご協力をいただき
ありがとうございました——