

今年度も「ほけんだより」を読んでいただきありがとうございます！ご意見がありましたらぜひお聞かせください！

ほけんだより



R8. 3. 10
白井第二小学校
ほけんしつ発行
※おうちのかたと
よ
読みましょう

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！

3月の保健目標

健康生活の反省をしよう

この1年の健康生活を、3月の保健プリントでチェックしてみましたか？

○がついたことは、これからも続けていきましょう！

△や×だったものを、少しでも○に近づけるには、あなただけのどんな作戦がありますか？

『生きづらさ妖怪攻略BOOK』より
(ハートマッスルトレーニングジム社)



とりつかれてしまうと、なんだか素直に生きられない…

生きづらさ妖怪File⑥

一般化炭素

「みんなが、私をきらう」「いつも、にらんでくる」というように、【いつも】とか【みんなが】というコトバをつかい、すべてそうであると決めつける妖怪…

とりつかれた本人のこまり度



自分の表現で自分をおいつめてしまう考え方なのでダメージは大きい。けれど、その分、コトバをかえるだけでこまり度は一気に下がる。

まわりのこまり度



ほとんど自爆なので、まわりはあまり気にしていない。ただ、思いこみが強く、あいての話をもっと聞かないので、相談された場合はひどくつかれさせられる。

この妖怪の

必殺のきめセリフは

『みんなが〜』
『いつも〜』です

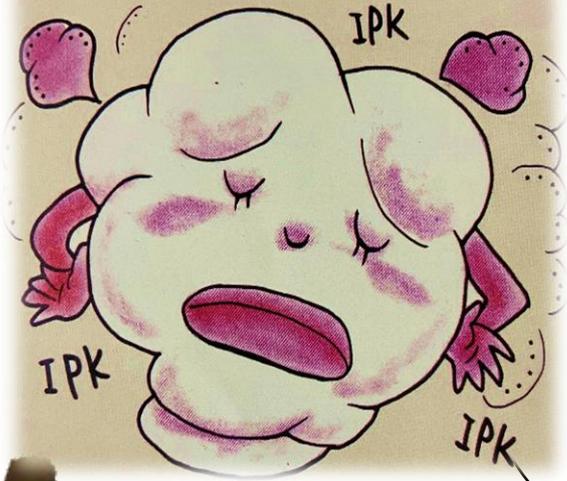
レア度：3



なにか感情が動くできごとがおきた時にあらわれやすい。大人になるにつれて、出にくくなるが、中学生くらいまではよく出るので、めずらしくはない。

妖怪の攻略法は裏にあります！

この妖怪にとりつかれると…



ひとりかふたりでも「みんな」。
 1回か2回でも「いつも」だし、全員に会ったことはないのに、自分が出会った数人で「みんな」と表現する。そして、そのあとに話すことは、常にマイナスな内容。
 この言い方をすることで、妄想とマイナスな感情を自分で強化し、最後は自爆してしまう。

この妖怪とサヨナラするには！

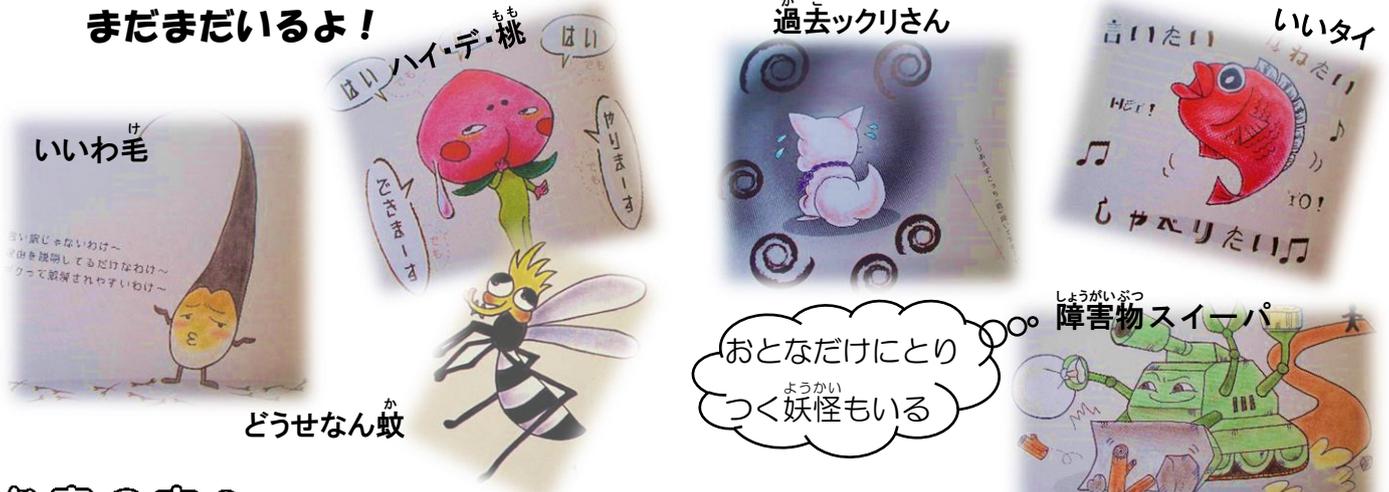
まず深呼吸して、冷静に、自分にこんな質問をしてみよう。

- ①「みんなってだれのこと？本当に全員？そうじゃない人は、だれがいた？」
- ②「いつもって、いつのこと？回数だと何回？」
- ③「例外はある？」など。

妄想と現実をきちんと分けられるように、書き出してみよう！

9月から6人の妖怪を紹介しました。妖怪の攻略方法はわかったかな？ もっと知りたい人は保健室にきてね！

まだまだいるよ！



お家の方へ

●トラッキングやお薦め表示について●

私がまとめサイトや SNS を開くと「猫」「子育て」「ダイエット」など、私の興味をひくものばかりが出てきます。動画も一度みると関連動画が次々にでてきます (レコメンドアルゴリズム)。トラッキングの許可/不許可・cookieの同意等、選択できるものもありますが、ついOKをして興味関心や利用状況を追跡されることも…。子どもにとっては情報の取捨選択の能力が奪われ、情報の信憑性を判断する力も育たないという意見もあります。その子が今後見られる世界が狭まる可能性もあり、少し怖いですね。

🌸🌸一年間、学校保健へのご理解とご協力をいただき
 ありがとうございました🌸🌸

●のびしろは振り返りから●

大谷翔平選手の言葉に次のようなものがあります。
 「良かった時よりも、悪かった時の方が記憶に残るんです。自分の弱点があったら、しっかり直していきたい。」
 「健康生活の反省」で×や△をつけることは、既に自己管理の第一歩です。できなかったことができるようになり習慣化されると、この後の人生にも大きな効果が生まれるでしょう。ご家庭でも次にどうすればよいかをイメージできるよう、あたたかいお声かけをお願いいたします。