ほけんだより3月

第１１号
令和６年２月29日
愛川町立高峰小学校

つまづいたおかげで

つまづいたり ころんだり したおかげで
物事を深く考えるようになりました。
あやまちや失敗を繰り返したおかげで
少しずつだが 人のやることをあたたかい眼で 見られるようになりました。
何回も追いつめられたおかげで 人間としての 自分の弱さとだらしなさをいやというほど知りました。
だまされたり 裏切られたりしたおかげで 馬鹿正直で 親切な人間のあたたかさも知りました。
そして…
身近な人の死に逢うたびに 人のいのちのはかなさと いま ここに 生きていることの尊さを 骨身にしみて味わいました。
人のいのちの尊さを骨身にしみて 味わったおかげで 人のいのちを ほんとうに大切にする ほんものの人間に裸で逢うことができました。
一人の ほんものの人間に めぐり逢えたおかげで
それが 縁となり 次々に 沢山のよい人たちに 巡り逢うことができました。
だから わたしの まわりにいる人たちは
みんな よい人ばかりなんです。

あいだ みつを 作

3月3日は「耳の日」

耳が嫌がる４つのこと

× 耳をたたく

× 鼻を両方いっぺんに強くかむ

× 耳元で大声を出す

× ヘッドホンで大きな音を長時間聞く

生命(いのち)の安全教育

高峰小学校では、２月に人権を基礎に幅広く性を学ぶ教育として、生命(いのち)の安全教育を学年に応じた内容で学びました。理科の学習で学ぶ「性を科学的に学ぶ」内容だけでなく、文科省が提唱している「性暴力の加害者、被害者、傍観者にしない」ことを目的にプライベートゾーンを中心とした内容も学びました。その中で、「プライベートゾーン ５ つのルール」をご紹介します。ルール①とても大切なところであり、人に見せたり、さわらせたりしてはいけない。ルール②他人のプライベートゾーンをみたり、さわったりしてはいけない。ルール③プライベートゾーンを見られたり、さわられた時は嫌だと言う。ルール④プライベートゾーンだけでなく、全ての体の部位が大切。ルール⑤プライベートゾーンを含むあなたの体を見られたりさわられても、あなたが悪いわけではない。という内容です。ご家庭でも話題にしていただけましたら幸いです。

怒りの発散、上手にできていますか？

人は怒りを感じたとき、攻撃的になったり、暴力的になったりと、自分をコントロールできなくなる場合があります。

イライラした気持ちを何とかがまんしようとする…

（いつか爆発してしまうかも）

ものに当たってしまう…

（人や物を傷つけてしまうかも）

誰かに当たってしまう…

（人を傷つけてしまうかも）

怒りにまかせて行動すると、のちにそのときの自分の言動で自己嫌悪に陥ったり、後悔したりすることもあります。また、怒りのままに行動したことで人を傷つけてしまうと、取り返しがつかなくなることもあります。

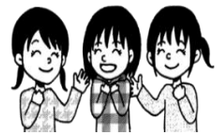
怒りのピークは６秒！ 怒りを感じたときはこうしてみよう

①自分が落ち着ける場所に行こう

②目を閉じて深呼吸して、気持ちが落ち着くのを待とう

③自分が何に怒りを感じているのか冷静に分析してみよう

④誰かに話してみよう
（「ここがイヤだった」など）



そして…「ありがとう」も忘れずに

3月9日は「ありがとう」の日

「ありがとう」という言葉の語源は「有難い」、つまり「有る」のが「難しい」ことを指すといわれています。3月9日はサンキューで「ありがとう」の日。「ありがとう」は言った方も言われた方もほっこり心が温かくなる魔法の言葉です。今日はどれくらい「ありがとう」でほっこりしましたか？

このほかにも、好きなことをして気分を紛らわせる。また、お風呂に入ってリラックスして大声で歌う。何かに書き出したり、早めに寝たりする方法もありますよ。自分なりの方法を探してみましょう。

成長のあしあと(健康手帳についてのお願い　1年～5年)

１年生から５年生は、健康手帳をお返ししますので下の表について再度確認と健康生活の振り返りをおうちの方として記入しましょう。６年生は卒業式前日にお返しします。
記入を済ませ、１年生から５年生は３月８日(金)までに学級担任へ提出してください。

ページ	タイトル
P2～3	定期健康診断結果について保護者㊞
P4～5	身長体重成長曲線(男女)記入
P7	身長体重記入について保護者㊞
P19	歯科健診結果について保護者㊞
P24～25	健康生活のめあてについて(次の学年)記入と反省(現学年)の記入