

ほけんだより12月

泉小学校保健室
令和7年12月2日
No.1 1

第2回学校保健委員会を行いました！

11月26日(水)、第2回学校保健委員会がありました。今回も、あいち健康プラザから榎原繁先生をお招きして、電子メディアの使いすぎが心に与える影響や、自分も相手も大切にするコミュニケーションについて学びました。

～保健委員の発表～

ユウタロウはゲームにのめりこんでしまい、寝る時間も遅くなって、学校生活でもイライラ…。友達にも心配されています。ゲームの妖精からの誘いに負けず、よい生活リズムを取り戻していきます！



～講師の榎原先生のお話～

「電子メディアの使い方に気をつける～ところとの関係を知ろう～」というテーマでお話を聞きました。

メディア使用時間が長いとイライラしやすくなることが分かっています。怒りのピークは6秒後。怒れることがあった時は、深呼吸を2回してみよう。



メディアの使用時間を見直して、時間を有効に使う！
寝る1時間前にお風呂を済ませ、オレンジ色の暗めの照明で過ごすことで、よい睡眠をとることができます。

相手も自分も大切にしたいコミュニケーションを心がけましょう。

自分が主語『アイ・メッセージ』

★(わたしは)心配したよ！

★(わたしは)時間を守ってほしいな。

SNSなど文字のやりとりは特に注意が必要です。同じ言葉でも、人によって受け取り方がちがう場合があります。

【みなさんの感想から】

- ・1にち1じかん、からだをうごかすといいとわかった。
- ・いらっとした時は、6秒間待ったり深呼吸を2回やったほうがいいなと思いました。
- ・保健委員なので、たくさん発表練習して大きい声で言えたので良かったです。
- ・朝に日をあびることがなかったので、起きたらカーテンを開けてあびようかなと思いました。
- ・自分の気持ちをおさえてしまうことがあるので、気持ちをしっかりと伝えることは大切だと思った。