

# ほけんだより



だいごう  
第2号  
れいわ ねん がつ にちはっこう  
令和7年5月30日発行  
かごしまだいがくきょういくがくぶ  
鹿児島大学教育学部  
ふぞくしょうがっこう  
附属小学校

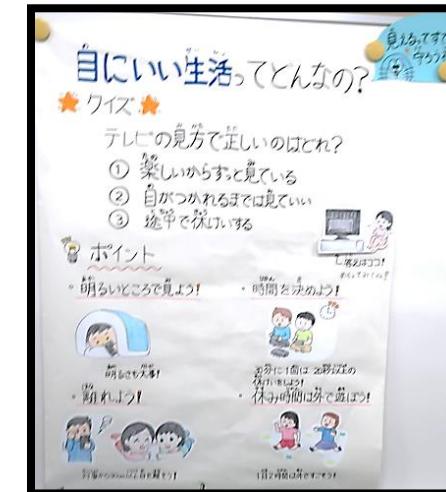
ほけんもくひょう  
保健目標

## じぶんからだ ようすし 自分の体の様子を知ろう。

今月は、鹿児島大学医学部保健学科の皆さん、鹿児島歯科学院専門学校の皆さんのが来校してくださいました。附属小学校の皆さんとふれあって、「とてもびのびと楽しそうに勉強していますね」「皆と一緒に過ごして、いろいろなことを学びました」という感想をたくさん聞かせていただきました。皆さん一人ひとりの存在が、誰かの笑顔や元気のもとになるというのは、素敵ですね!私もとてもうれしかったです。



歯科指導の様子



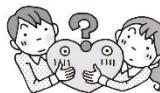
された掲示物(保健室廊下)  
保健学科の皆さんにつくづく  
ほけんがつか  
みな

# きらきら

## 附属小学校の皆さんのからきらした姿をお届けします。

先日、体調不良のため、保健室のベッドで休養した中学年の児童から、手紙をもらいました。そこには、お礼の言葉とともに体調不良になった原因を自分なりに振り返る内容が書いてありました。それだけでもすごいと思ったのですが、さらに驚くことに、その手紙の中で「おかげさまで」という言葉が2度も使われていたのです。きっと、保護者の方がよく使っていて、心に残っているのでしょうか。とてもありがたい気持ちで手紙を何度も読みながら、自分は「おかげさまで」という言葉を最近口にしたかなと省みました。世の中は、本当は「おかげさま」だらけです。チョコレート1粒も自分で作れません。カカオの実を育ててくれる人がいて、それをチョコレートしてくれる人がいて、運んでくれる人がいて、運ぶための道路や車を作ってくれる人がいて…。周りの人たちがいてくれるから、今の自分の生活があるのですよね。こういう気持ちを忘れてはいけないと、素敵なお手紙からあらためて学ぶことができました。ありがとう。

## こんなとき、どう感じる?



じつは…  
ここもからだのいちぶ!

01.

友だちに好きな歌手の話をしたら、「私はあまり好きじゃない」と言われた。



- ①もしかして、私のことが嫌いなのかな…?
- ②どうして私のことを否定するの?
- ③私は好みが違うんだね。

02.

友だちにLINEでメッセージを送って、既読がついたのに返事が来ない。



- ①返事する程のないよう内容でもないってことかな?
- ②もしかして…仲間はずれ?無視?
- ③今は忙しいのかな?また明日話そう。

## 自分の“心のクセ”に気づこう

①や②のように感じることが多い人は、心が疲れやすい“心のクセ”をもっているかもしれません。③のように事実をそのまま受け入れ、自分や相手を責めないことが心を疲れにくくするコツです。

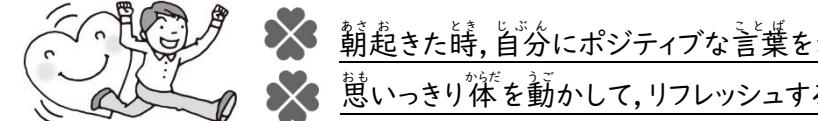


試してみよう

ほかにも…



あさお起きた時、自分にポジティブな言葉をかけてあげる。



思いっきり体を動かして、リフレッシュする。

じぶん好きなことをする。

心が疲れたら、身近な人に話すことで疲れがとれることもあります。家族や友だち、先生に話して、心に元気をチャージしてあげましょう。

ちなみに、今年度から附属小学校にも週に1回スクールカウンセラーの鮫島先生が来てくださっています。さっそく、児童・保護者の方々から予約がどんどん入っていて、鮫島先生とお話をした人に、感想を聞いてみると、「とてもスッキリした」「まだまだ話し足りなくて、次の予約も入れました」と、笑顔で答えてくれました。これから、皆さんの相談相手の中に、鮫島先生も入れてみてくださいね!