

ほけんだより 5月

だいごう
第2号
れいわ ねん がつ にちはつこう
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

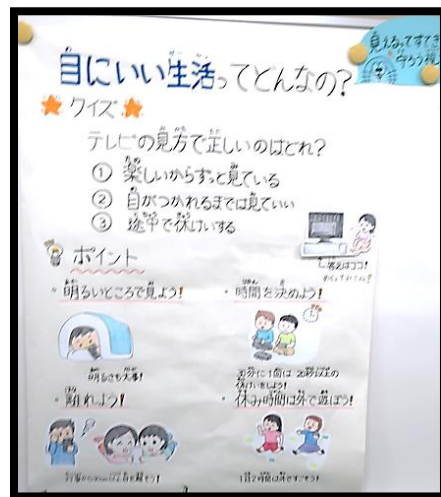


自分の体の様子を知らう。

こんげつ かごしまだいがくきょうふほけんがつか みな かごしまし か がくいせんもんがっこう みな らいこう
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、「とてももの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。皆さんの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、素敵なこと
ですね! 私 もとてもうれしかったです。



歯科指導の様子



保健学科の皆さんがつくってく
れた掲示物(保健室廊下)

きらきら

附属小学校の皆さんのきらきらした姿をお届けします。

せんじつ たいちようふりよう ほけんしつ ベッド きゅうよう ちゅうがくねん じどう
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、心に残っているのでしょうね。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かないと省みました。世の中は、本当は「おかげさま」
だらけです。チョコレート1粒も自分では作れません。カカオの実を育ててくれる人がいて、それを
チョコレートに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...

こころもからだの一部!



01.

友だちに好きな歌手の話をして、「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私と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のように感じる人が多い人は、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

他にも...



気持ちを書き出す。

「起こったこと」と「その時感じたこと」をノートに書き出
し、数日後に見返してみよう。「こんなときにこう感じるの
だな。」という自分の”心のクセ”が分かったら、感情に振り
回されにくくなります。



朝起きた時、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。



自分の好きなことをする。

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ることを考えてみてくださ
いね!