

# げんきッズ



まだまだ寒い日が続いていますが、一方で日が長くなり、春の足音が一步步近づいていくようです。子どもたちには身体を動かし心身ともに元気に過ごして欲しいと思います。

## ★ 今月19日（月）～22日（木）は、性に関する指導週間です

第3回の性に関する指導週間のテーマは「命」についてです。毎年、赤ちゃんの誕生について興味深そうに話を聞いている子どもたちの様子が見られます。ご家庭でもお子様が生まれるまでの話をしていただけると、幸いです。

学年	題目
1年	わたしのたんじょう
2年	あかちゃんはどこから
3年	胎児の成長
4年	命の成り立ち
5年	受精の仕組み
6年	生きることのすばらしさ



## ★ 冬休みの生活チェックカードのご協力ありがとうございました

冬休みに実施しました生活チェックカードについて、ご家庭でお子様に対してメッセージをお書き頂いてありがとうございました。冬休み中のお子様の様子について知ることができました。朝食摂取は多くの子どもたちが出来ているようでした。

気になる点としては、毎食後の歯みがきをしている児童が46%で、半数以下であり、中には1日1回の児童もいました。むし歯や歯周病は全身疾患にもつながりますので、食後のブラッシング指導をよろしくお願いします。



## ★ 大切な心の健康について

子どもたちとアンガーマネジメント（怒りのコントロール）のカードを用いて話す機会があります。そのカードには、場面設定が書いてあり、その場面では、右のイラストのように自分だったらどれくらい怒るのかを表すものです。子どもたちの反応を見ていると同じ状況下でも、その子によって怒りの程度が変わってくるのがよく分かります。見方を変えることをリフレーミングと言いますが、自分自身の心の健康を守るためにも、落ち着いて考え方を変えることも大切であると子どもたちとのやりとりの中で考えさせられました。



★見方を変える一例

いい加減→おおらか    気が弱い→相手を大切にする    騒がしい→元気がいい

怒りっぽい→情熱的    せっかち→積極的    冷たい→落ち着きがある