

ほっぺだより

令和元年12月24日
黒部市立
荻生小学校

みなさん、明日から楽しみにしていた冬休みです！冬休みは、首までこたつに入ってぬくぬく・・・と、家にいる時間が増えたり、運動する時間が減ったりしてしまいがちです。2020年を、元気よく迎えるために、自分の健康に気を付けましょう。



Let's 健康貯金！

冬休みの間に、健康な生活ができれば、〇に色を塗りましょう。バランスよく、健康貯金！いくつ貯まるかな？

食事	運動	休養
<p>朝ごはんを 食べた</p> <p>1日3回 歯をみがいた</p>	<p>3015をした</p> <p>家のお手伝いで 体を動かした たとえば・・・ ・おふろそうじ ・せんたくものほし</p>	<p>よる _____ 時 までに寝た</p> <p>メディアは 1日1時間までにした</p>

ゆきみち にちゅうい

手袋をして、
ポケットから手を出そう！



思いがけないところ
で、つるつる滑ることも・・・

手を着いて、顔と頭を守ろう。

ぜったいに、
飛び出さない！

車は急ブレーキを
かけても、滑って
止まれません！



屋根の下は、歩かない！

屋根に積もった雪や
つららが落ちてくる
ことがあります。



がっこう ほけん いんかい かいさい 学校保健委員会を開催しました

12月9日（月）5限に学校保健委員会を開催しました。
本校のスクールカウンセラー 木下 治美 先生に、
『こころってな～に？ ～そとの世界・こころの世界～』
をテーマとして、ご講演いただきました。



木下先生からは、

- こころと体はつながっている。
- 「何かをする」「何かを言う」には、こころの働きかけがある。
- こころの世界はとても自由で、1人1人の経験の違いから、こころも違ってくる。

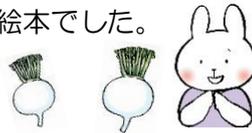


と、かわいいスライドとともに、教えていただきました。

途中には保健委員会の児童による、絵本『しんせつなともだち』の読み聞かせがあり、子供たちは真剣に聞いていました。友達から友達、そのまた友達へカブを送るというお話でしたが、送られたのは『もの』だけではなく、『こころのおくりもの』もあったんだよ、とお話の後に説明されました。この絵本の読み聞かせは、子供たちの感想にも多く挙げられ、こころに残る温かい絵本でした。



最後に、



保健委員会のみなさん

- こころは何もしないと成長しない、たくさんの栄養をあげてお世話をしないと成長しない。
- 勉強を通して育つ『かんがえるこころ』、様々なことに挑戦して育つ『がんばるこころ』、友達と仲良くなり、けんかをして、仲直りすることで育つ『かんじるこころ』、その3つのこころを育てる場所が小学校である。

と、教えていただきました。

お話の後は、全校で
じゃんけん列車をしました。



ありがとう
ございました！

よろしく
お願いします！



最後の
1人に！

目には見えない分、考える機会も少ない『こころ』ですが、今回の講演では、子供たちそれぞれが、こころについて考える機会になったと思います。ご家庭でも、「こころってな～に？」と問いかけてみてください。また、ご参加いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。