



令和3年12月1日発行 小平市立小平第十四小学校 保健室

自分の心と体、大切にしましょう。

なが がつき おわり
長い2学期ももうすぐ終わりです。

がつ み おもった ひと
11月にみなさんを見ていて思ったことがあります。人にやさしくするためには、まず自分が安心
して過ごせていることが大事だということです。

ともだち はっぴょう き ともだち やさ こえ てつだ たいせつ
友達の発表を聞くとか、友達に優しく声をかけるとか、お手伝いをするとか、それはとても大切
なことです。実は自分が「体も心も心配ない」という状態ではないと、気持ちが向かないこ
ともあります。体も心も心配ない状態とはどんな状態でしょう？みなさんはどうかな？

おなかが減っていない

眠くない

つかれていない

どこも痛くない

トイレを我慢していない

自分のものを盗まれない

身近に戦争が起こっていない

雷が落ちてこない

話せる人がいる

一人ぼっちでない



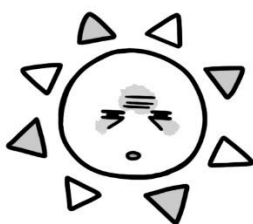
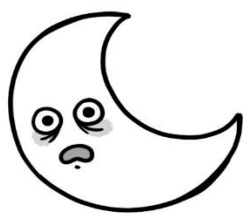
生活習慣の乱れの原因は...コレかも！

☆ ダラダラ

☆ ヨラカシ

☆ アサネボ

☆ タバスギルン



ダラダラとずさず
規則正しい生活を送ろう！

寝不足だと免疫が下がり
疲れもとれないよ！

早く寝ないと
朝早くに起きられないよ！

年末年始は
食べすぎないように！

<保護者の方へ>

マズローという心理学者が考えた『人間の欲求5段階説』というものがあります。下図のような三角形の下層の欲求から順に満たされないと、上層の欲求は生まれられないという説です。

例えば、子どもが上層の欲求(自己実現の欲求)を「学校で勉強していろいろなことを分かりたい」「誰かの苦しみに気づいて支えてあげたい」とした場合は、大人は「勉強しなさい」「友達に優しくしなさい」という指導と同時に、子どもが安心して高いレベルの欲求をもてるように、「生活を整える」(生理的欲求)、「秩序があり、困ったことを相談しやすい環境をつくる」(安全の欲求)、「君がいてくれてうれしいと伝える」(所属の欲求)、「役割を与えてできたらありがとうと伝える」(自我の欲求)といった下層の欲求を満たす土台づくりに努めることが考えられます。

この土台づくりを、学校では「よく寝て、よく食べて、元気に遊び、あなたは大切な存在だと認められ、仲間と仲良くできている状態」を満たしてあげることと捉えています。また、学校と家庭が土台づくりを連携して行

うことで、子どもたちの自己実現を更にサポートすることができると思っています。

そのために、保護者の皆様も、私たち教職員も安定して子どもたちをサポートできるように、自分たちの健康管理やメンタルケアにも気を付けながら、一緒に子どもたちの成長を見守っていきたいですね。御家庭でも話題にしてみてください。



寒いけれど 続けてほしいこと

寒くなってくると、手洗いや換気が「つらいなあ」って思うことがありますよね。水で手を洗うときに、ついササッと簡単に済ませたくなったり、冷たい風が入ってくるので、窓を開けて空気の入換えをするのがイヤになったりすることと思います。でも、なぜこれらをするのかを考えてみてください。手洗いや換気は、感染症予防のために、ずっとみなさんががんばってきたこと。これからの寒い季節も心掛けてください。



マズローの欲求5段階説

自己の実現欲求

あるべき自分になりたいという欲求
自己目標を達成したい
能力・可能性を發揮し自己成長を図りたい

自我の欲求

他者から賞賛を求める欲求
仕事を達成し賞賛されたい、尊敬されたい

所属の欲求

会社・家庭・国家など集団への帰属欲求
皆に受け入れられたい、よい会社・仲間と仕事したい

安全の欲求

生命を脅かされないことの欲求
安定収入、生活の維持

生理的欲求

生命を維持するための基本的な欲求
食べる、眠る、飲む、排泄する

