

ほけんだより 4月

令和6年4月23日(火) 宇賀荘小学校 保健室



あす明日!
4月24日(水)
朝、提出してください。

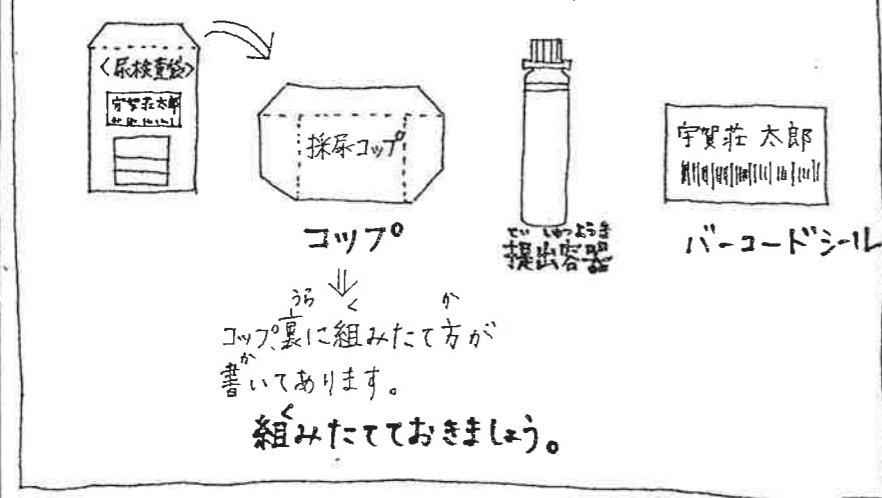
★ 忘れないように、今夜のところで、トイレに準備しておきましょう。

★ おうちの人といっしょに必ず準備してください。

★ 生理の人は次回、5月16日(木)に提出してください。
(かぜぐすりなどのんでいる人はそのまま提出してください。)

☆事前に準備する

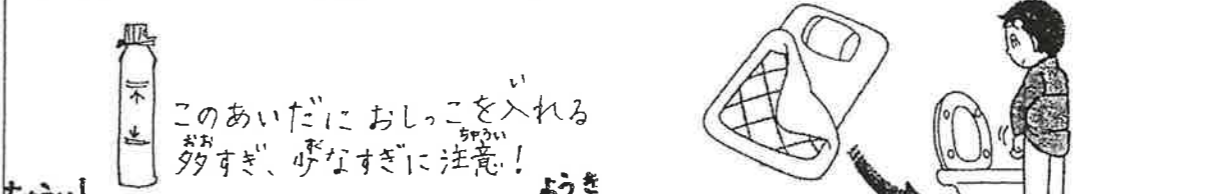
① 今日配った袋からとり出す



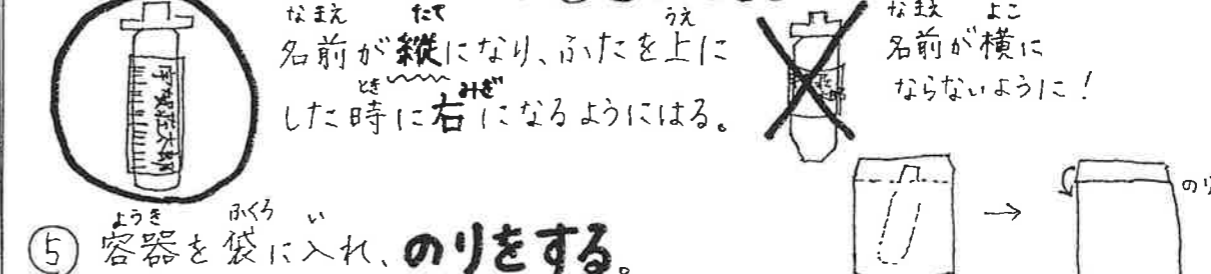
① タダはんの後、ビタミンCが豊富なくだもの、ジュース、清涼飲料水の飲まない。

※ このほけんだよりといっしょに必ずおうちの人と準備します。
※ 事前にこのほけんだよりに目を通してください。

- ② ねる前におしこをする。
- ③ 起きてすぐのおしこをとる。



④ バーコードシールを容器にはる



⑤ 容器を袋に入れ、のりをする。

① 初めて、このコーナーを読んでもどんな内容を昨年お届けしていたのか、よかったら知っていたら... ちょっと 昨年の内容に触れるところから始めたいと思います。

私が大切にしたいのは、「自尊感情を育むかわり」です。その自尊感情には2種類あるといわれています。



基本的自尊感情とは

成功や優越とは無関係に自分の良いところも悪いところもあるがまに受け入れ、自分を大切な存在として尊重するもの。
「生きていい」「このままでいい」「これ以上でも以下でもない」「自分は自分」と無理なく自然に思える感情のこと。

近藤 幸:「乳幼児から育む自尊感情-生きる力、乗りこえる力-」 エイデル研究所 より 5

社会的自尊感情とは

他者からほめられたり、認められたり、成功体験をつんだりして高まる。この感情が高まり、いわゆる「自信がある」という状態になる。信頼する大人からほめられることで大きくふくらみ、失敗したり叱られたりするとしぼむ。

近藤 幸:「乳幼児から育む自尊感情-生きる力、乗りこえる力-」 エイデル研究所 より 7

③ そんな願いをこめてこのタイトルを決めました。(昨年)

⑤ ...と言っても昨年も言いましたが、十分に取組ができてはいません。「大切にしよう!」と意識しています。ぜひ、皆で育みあいこができたらいいです。

④ 今年は、この「基本的自尊感情を育むかわり」を昨年より詳しくお伝えしていけたら... と思っています。