

# 第2回 学校保健委員会だより

令和7年度  
丸甲小学校  
保健室

1月19日(月)に第2回学校保健委員会を行いました。学校保健委員会とは、児童、教職員、保護者、学校医の先生など、丸甲小学校に関わる人たちみんなで、健康について考える会です。今回は、日本ポジティブ教育協会から代表理事の足立啓美先生に来ていただき、4・5・6年生のみなさんや保護者の方々と「レジリエンス」について勉強しました。その内容を報告します。

## テーマ：自分の健康は自分で守ろう

### 1. 視力検査結果、生活習慣アンケート結果について

養護教諭 より

#### 〈視力検査の結果（4月と10月の比較）〉

視力が低下し、めがねを必要とする児童が増加

	A (1.0以上)	B (0.7～1.0)	C (0.3～0.7)	D (0.3未満)	矯正視力 (めがね使用)
5月	59.8%	9.8%	10.7%	3.6%	16.1%
10月	50.9%	11.6%	11.6%	3.6%	22.3%

#### 〈生活習慣アンケートの結果（4月と9月の比較）〉

- ・ 夜10時までに寝ている児童は、平日78.4%（4月：83.1%）、休日63.1%（4月：67.2%）である。学校生活の中で「ねむいことがよくある」「疲れることがよくある」と回答する児童が増加した。また、「朝すっきりと起きることができると」回答した児童が減少したことから、睡眠の量と質の見直しが必要と考えられる。
- ・ 運動や外で遊ぶことが好きな児童は、95.5%（4月：92.5%）であった。
- ・ 朝と夜に歯みがきをする児童は、70.3%（4月：76.7%）である。「歯みがきカレンダー」を活用し、長期休みは意識して朝と夜の歯みがきができていた児童が多くいた。

### 2. 講演：しっばい、いやなことに負けない心の力ーレジリエンスを育てよう

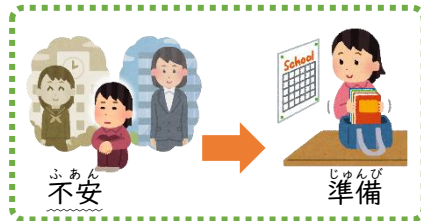
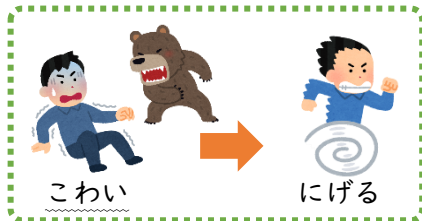
日本ポジティブ教育協会 代表理事 足立啓美 先生 より

#### 〈レジリエンスとは〉

失敗やピンチ、困難やストレスに直面し、気持ちが落ちこんだり、やる気がダウンしたりしたときにその状況から回復する力のこと。そして、**レジリエンスはだれもがもっている心の力！！**



「ネガティブ感情」は悪いばかりではない



「ネガティブ感情」があるからこそ、ポジティブになることができる。「ネガティブ感情」もとても大切！！

〈4-4-8の呼吸〉

イライラしたときやいやな気持ちになったときに試してみよう！



4秒間 息を吸う



4秒間 息を止める



8秒間 息をはく

子どもたちが考えた  
言い換えを紹介！



〈心の言葉の捉え方を変えてみよう〉



不安・やる気が  
なくなったとき

漢字の宿題多すぎ！  
全部できるわけない…。



たとえば…

1ページ終わったら、  
好きなことをしよう！



イライラや怒りが  
あるとき

お母さんのせいで  
また忘れ物した！



たとえば…

連絡帳にしっかり  
書いておこう。



ゆううつ・敗北感を  
覚えたとき

自分は何をやっても  
うまくできない…  
今度の試合も負けちゃう。



たとえば…

これまで頑張ってきたから  
大丈夫！  
試合で1点は取ろう！



### 参加者の感想(一部抜粋・編集)

- ☆ 諦めてしまうことがあるので、頭の中の言葉を言い換えて、気持ちをリフレッシュさせていきたいです。  
〈4年女子〉
- ☆ みんなイライラしたり、不安に感じたりすることがあると知り、自分だけじゃないのだと安心しました。  
〈5年女子〉
- ☆ 毎日、イライラすることや諦めること、自分にダメ出しをすることがあるので、すごく勉強になりました。「4-4-8の呼吸」をすると気持ちがすっきりしたので、これからやっていきたいです。〈6年男子〉
- ☆ 言葉一つで捉え方が変わると学びました。子どもが「できないからやらない」「絶対無理」と諦めモードになったときに、前向きな声掛けをしてみようかなと思いました。  
〈保護者〉

