

# ほけんだより

仙台市立坪沼小学校  
 仙台市坪沼幼児学園  
 第11号  
 平成24年12月3日



## ～ 12月の保健目標～

★<sup>しつない</sup>室内の<sup>かんき</sup>換気<sup>き</sup>に気をつけよう

★うがい・手洗いをしっかりしよう

2012年のカレンダーも、最後の1枚になりました。今年もたくさんの行事や出来事がありましたね。みなさんは、どんなことが心に残っていますか？

楽しかったことや嬉しかったことを思い返すと、「また、次もがんばろう！」というエネルギーがわいてきます。

今年もラスト1か月！！今月も、持久走大会や感謝の会があります。楽しいたくさんの思い出を胸に来年へのパワーにつなげていきたいですね。



## かんせんせい い ちょうえん ようれんきんかんせんしょう 感染性胃腸炎・溶連菌感染症が流行っています！

気温が低くなるとともに、かぜ気味の児童が増えてきました。仙台市では、先週からノロウイルスによる感染性胃腸炎の患者が急増しています。また、まだ患者数は少ないもののインフルエンザも出はじめていますので、予防接種や体調管理などの対策をよろしくお願いします。

### 5つのステップで かぜを撃退!!

	<b>5</b> マスクを じょうずに使う	かぜの症状が あるとき	人の多い場所 に行くとき	
	<b>4</b> 教室の空気を 入れ換える	空気の入り口と出口を つくると効果的	ウイルスを 追い出す ①洗い流す (手洗い・うがい) ②追い払う(換気) ③まき散らさない (マスク) 侵入するウイルスの 数を、なるべく 少なくします。	
	<b>3</b> 手洗い、 うがいを こまめにする	せっけんを使って、 ていねいに	のどのほうまで、 念入りに	ウイルスと 戦う力をつける ①栄養(食事) ②休養(生活リズム) ウイルスと戦う からだの力(免疫力) を高めます。
	<b>2</b> 栄養を しっかりとる	からだの材料 たんぱく質	ビタミンACE(エース)と覚えよう ビタミンA ビタミンC ビタミンE	ウイルスと戦う からだの力(免疫力) を高めます。
	<b>1</b> 生活リズムを 整える	日付が変わる前に 寝る	食事は1日3回、 規則正しく	活動・休息を バランスよく

# 今、親として ～気持ち通う親子になるために～



先日、親業訓練インストラクターの青沼隆子氏の講演を受講してきました。

講演では、「今、親として～気持ち通う親子になるために～」と題して、子どもの心を理解し、心通じ合う温かい親子関係を築くためにポイントとなることについてのお話がありました。講演に際して青沼氏よりいただきました資料内容をご紹介します。お子さんとのコミュニケーションにお役立てください。  
※『親業』とは、よりよい親子関係を築くための「コミュニケーションプログラム」のこと。

## 《 親業訓練の3本柱 》

### 1. 聞くこと・・・しっかり耳を傾けよう

子どもが心を開いて本当の気持ちを親に話すように接し、子どもが何か問題を持って悩んでいる時に、子どもが解決できるように手助けすること。

★ 親が子どものサインに気づいたら → 親が解決するのではなく、あくまでサポート役になること。

◎ 効果的な聞き方：うなずく・くりかえす・言い換える・気持ちをくむ

× 相手が心を閉ざす聞き方：命令・脅迫・説教・提案・講義・非難・称賛・悪口・分析・激励・尋問・ごまかし など

### 2. 話すこと・・・わたしメッセージ（本音を語ろう）

親が子どもに自分の気持ちや考え方を率直に伝えること。

◎ 伝え方のポイント：相手の行動を非難しない。自分への具体的な影響をはっきりと。その時の自分の感情を率直に。



### 3. 対立を解く・・・勝負なし法（互いに納得しよう）

子どもの欲求と親の欲求が対立した時、どちらかが勝つのではなく、互いに納得して解決すること。

◎ 解決方法：互いの問題を確認する → いろいろな解決策を出す → 各々の解決策を評価する → → 一番良い解決策を選ぶ → 解決策を実行する → 解決策を調べなおす

たとえば・・・ 「給食いやだな…」と訴える子どもに、言い方次第でこんな違いが・・・？！

#### Aタイプの親

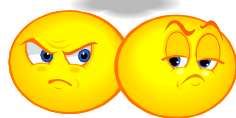
子「給食いやだな…」

親「大きくなるように、残さず食べるのよ。」

子「だって、嫌いなものが出たらどうしよう…」

親「大丈夫。みんな美味しいものばかりよ。」

子「……………」(本当かなあ…?)



\* 親と話をしたくなくなる。反発したくなる。  
意欲がなくなる。自分で問題解決ができない。

#### Bタイプの親

子「給食いやだな…」

親「何が出るのか心配なのね。」

子「うんそう。嫌いなものが出たらどうしよう…」

親「嫌いなものが出たらどうしようかと不安なのね。」

子「うんそう。でも好きなものもあるから大丈夫。」



\* 親の愛情を感じる。親に心を開いて話したくなる。  
子どもが自分で考えて解決できるようになる。  
思考能力、言語能力が発達する。  
責任感や自主性が強くなる。