

# ほけんだより



令和3年11月10日  
広神東小学校 保健室

秋も深まり、気温が低くなってきました。学校でも暖房が入る時期です。暖房が入ると室内の空気が乾燥し、喉をいためやすくなります。昨年度から新型コロナウイルス感染症対策として、各教室に大型の加湿器を配置することができました。他国では感染者が増加傾向にある国もあります。完全に感染者がなくなるとは言えない中、今後も手洗いやマスクの着用、また、睡眠・栄養を十分にとり、規則正しい生活リズムで抵抗力を落とさないなど、予防対策へのご配慮をお願いします。

## 2学期 元気アップ週間

11月4日（木）～10日（水）



2学期の「元気アップ週間」が終わります。

お子さんの様子はいかがだったでしょうか？お子さんの様子やメッセージなど、一言記入していただき、11日に持たせてください。

元気アップ週間は普段の生活の確認であり、よりよい習慣づくりのきっかけの期間です。元気アップ週間の間、頑張ることは大切ですが、それが終わると長時間のメディア接触や、睡眠時間の不足になってしまっては意味がありません。この週間で身に付けたよい習慣をこれからも続けていけるように見守っていただけたらと思います。

## 11月は「にいがた健口文化推進月間」です。



「<sup>けんこうぶんか</sup>健口文化」ってなに？

「健やかな口」を意味する造語です。健口文化とは、お口の健康のための心がけや行動が、習慣として家庭や地域に根付き、当たり前で親から子、子から孫へ伝わる文化です。お口が健康だと良いことがたくさんあり、健康で長生きすることが分かっています。この推進月間は県条例に規定されており、歯・口腔の健康づくりの習慣化を図り、これを将来の世代に伝えていくことをねらいとして11月1日から11月30日までと定めています。

広神東小学校の児童の「1人平均むし歯の数」は県や市の平均と比べ、とてもよい状況です。永久歯のむし歯は全校で1本（一人平均0.01本）。しかし、乳歯は148本（一人平均0.97本）でした。中学年までの仕上げ磨きが重要です。元気アップ週間中、家庭での歯みがきテストを行い、自分の歯磨きについて確認する機会を設定しました。結果記入シートは元気アップファイルにあります。お子さんの口の中を観察していただき、アドバイスをお願いします。



歯の生え変わりの時期は歯並びが複雑なため磨きにくい時期です。子どもが一人で上手に磨けるまでは、大人が仕上げみがきをしてあげましょう。

## 子どもの脳が動き始める言葉かけ

子どもが失敗した時、どんな言葉を子どもにかけていますか？

幸せを発見できる、幸せを感じることができる脳に子どもの脳をしたかったら・・・。

### 【なんでなんで攻撃】

ミスした、失敗した、宿題やらなかった、忘れ物をした、お手伝いしていたらつまづいて物を壊しちゃったなど、そんな時についつい言うてしまうのが「なんでそんなことやってんの！」「なんでこぼすのー」「なんでママの言うようにしなかったの？」と。そんな時、「なんで・なんで」というのを「なんでなんで攻撃」と言います。子どもが答えると怒るくせに、なんでと聞いてしまう。

この質問は脳の焦点を過去と問題点に振ってしまいます。それを続けると、子どもは自分はダメなんだと思ってしまうのです。すでに子どもが持っている能力を発揮できなくなってしまいます。

ではどんなふうに変えればいいのかということです。

例えば、子どもが「うまくいかなかったよ」と言った時、「そうか、うまくいかなかったんだね。ところで、今回、この体験でどんなことがわかった？」「何か気づいたことあった？」まず、こうやって聞いてください。そうすると子どもは「たぶんこうすればよかった」とか「もっとこういう練習すればよかった」とか、状況に応じていろんなことを言ってくると思います。その時に「そうか、良いことに気づいたね～」そのひと言を言ってほしいのです。

今までだったら、「なんでちゃんとやらなかったの！」と言われていたのに、「あれれ？急にほめられちゃったよ」という感じになるのではないのでしょうか。

そうして心を開いたところで、「じゃあ、次にこれやることになったら、どんなふうにしたい？」と未来像、プラスの未来像を聞いてあげます。そうして、「今度はこういうふうにやりたいよ！」とか「こういうふうにできるようにしたいよ」という言葉が返ってきたら、「あーいいねー！」って明るく受けて返してあげてほしいのです。

「じゃあ、それをうまくするために、今からできること何かない？」というように、お子さんに聞いてあげてください。できること何かない？と聞かれると、お子さんの脳はもう、色々とそれを探すために脳が発信します。何を発信するかというと「その答えちょうだい！」と発信します。すると「これしたらいいかもしれない」「こういうふうになれば・・・」というアイデアが出てきます。子どもによってはお母さんの質問に対して答えるのに、なかなか答えが出てこない子もいます。そこで親が「こうした方がいいんじゃない？」というのではなく、じっくり待って言えたときに「自分の言葉で言えたねー」とそういうふうに言ってほしいのです。親の思考のスピードと、子どもの思考のスピードは違う場合があります。そういうところも、ちゃんと相手のペースに合わせてあげることが、深いレベルの安心・安全の関係につながります。

(参考：NLP 教育コンサルタント桑原朱美の《子育てママのオモシロ脳科学レッスン》)

元気アップ週間でうまく取り組めないところがあっても、「次はどんなふうにするとうまくいかな？」と自分ができる工夫はないか、プラスの未来を描ける質問をしてみたいかがでしょうか？