

はつらつ9月号

令和4年度 9月号

香川大学教育学部附属坂出小学校

保健室

いよいよ2学期のスタートです！！9月は運動会がありますね。暑い中での練習が続きます。こまめに水分補給をして、外では必ず帽子をかぶり、自分でできる熱中症対策を行いましょう。みなさんにとって、素敵な2学期となりますように♪



がっ きょうじよてい
～9月の行事予定～

日	月	火	水	木	金	土
				1 始業式 教育実習開始 (～10月5日)	2 給食開始 避難訓練 6年模擬テスト	3
4	5 夏休み作品展(～9日) ※ロイロノート	6 放送朝礼	7	8 委員会⑥	9 移動図書	10
11	12	13 放送朝礼 おはなしママーず	14	15 運動会予行	16 4時間授業 月曜日課 下校 13:00	17 秋季運動会 (午前)
18	19 敬老の日	20 運動会振替休業日	21 放送朝礼	22 クラブ⑥	23 秋分の日	24
25	26	27 放送朝礼 おはなしママーず	28	29 クラブ⑥	30 坂高連携 (13:05～13:50)	

～自分に合わない人とのつきあい方～

自分には合わない、苦手だと思ってしまう人がいる場合があります。苦手な人がいることは、だめではありません。しかし、放送朝礼で校長先生から、「無理につきあう必要はありません。でも、排除はだめです」というお話がありましたね。そこで、夏休み前に、高学年で、合わないと感じる人とのつきあい方の授業をしました。



★合わないと感じる人とのつきあい方のポイント★

- ①自分のいいところを探します。
- ②いいところを活用して、どんな風につきあえるか考えます。

たとえば…

- ①いいところは「明るい性格」。
- ②「明るい性格」を活用し、「挨拶だけは明るく」、でも深くは関わらない。

という風に、自分の性格に合った自分なりの方法で関わるのが大切です。

5年生・6年生から出た意見

- ・「積極性」を活用し、自分と相手の好きなこと（例えばおにごっこ）を見つけて誘う。
- ・「聞き上手」を活用し、話しかけられたら、深くは話さないけれど、あいづちをうつ。
- ・「知ろうとする気持ち」を活用し、あえて自分から質問して相手のいいところを探す。
- ・「優しさ」を活用し、こんな人もいるんだなあと、相手の個性を受け入れる。



たいよう ひかり けんこう
 ~太陽の光で健康に~



みなさんは、夏休みの間も外に出ていましたか？コロナの影響もあり、行く場所は制限されていたとは思いますが、1日1回外で太陽の光を浴びることは、体だけでなく、心の健康づくりにもつながっています。

①眠気が覚める。

メラトニン（眠くなるホルモン）は、太陽の光で減少するため、起きてすぐ浴びると効果的。

②骨が強くなる。

体の中でビタミンDがつくられ、骨が強くなる。骨粗しょう症の予防にもなる。

③感情が穏やかになる。

セロトニン（幸せを感じるホルモン）が分泌され、感情が落ち着く。セロトニンが不足すると、怒りっぽくなったり、気持ちが沈んでしまったりする症状が出る。

直接太陽の光に当たらずに、日陰で30分、夏は木陰で30分、冬は1時間でOK♪

きゅうしょくこんだてひょう へんこう
 ~給食献立表の変更について~



先日、給食費変更のメールが届いたと思います。合わせて、給食献立表と詳細献立表（食物アレルギーがあり詳細内容を把握したいと希望があった方）の様式も変更します。また、9月からは、必ず毎日お箸を持参してください。よろしくお願いいたします。

7つのまちがいをさがそう♪



こたえは保健室前の黒板です♪