

# 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♪

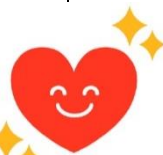


がっ ぎょうじよてい  
～9月の行事予定～

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

たとえは…

- 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、しかし、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。

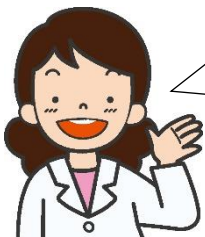
体の中でビタミンDがつくられ、骨が強くなる。骨粗しょう症の予防にもなる。

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♪