

ほけんだより

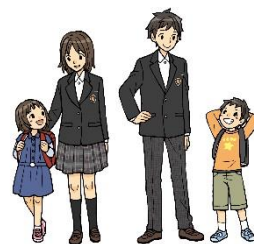


令和 7 年 2 月 27 日
横浜市立二つ橋高等特別支援学校
校長 福島 豊
保 健 室

温かい日も少しずつ増え、春の近づきを感じる今日この頃です。

3年生は、いよいよ卒業式を迎えますね。様々な思い出と共に、この3年間を振り返ったことと思います。これからも、学んだことを活かし、そしてさらに心で感じたことを大切にしながら、一步一步前に進んでいきましょう。ご卒業、本当におめでとうございます。

1. 2年生も、1年のまとめのこの時期を、大切に過ごしましょう。



3月の保健目標

けんこうせいかつ

健康生活をふりかえろう



3年生
なが ほんやす
長い春休み
規則正しくね!

今年度はみなさんにとってどんな1年だったでしょうか。

1年を振り返りつつ、まとめの3月、そして春休みに、来年度に向けての準備ができるといいですね。そして、睡眠、バランスの良い食事、運動、ていねいな手洗い、歯みがきなど、自分から進んでより良くしようと心掛けてください。



今、ありがとうございますを伝えたい人はいますか…?

ありがとうの 効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

けんこう
健康になる

ポジティブになる



しあわ
幸せになる

にんげんかんけい
人間関係が
良くなる

感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。

2月7日（金）学習発表会がありました！

保健安全委員会は、「私たちの感情とは？ ～感情たちを知り、共に大人になっていこう～」をテーマに、今年度取り組んできました。学習発表会では、様々な感情になってセリフを考え、劇をしました。

イカリ

お礼状なんてやらなくたっていいじゃん！

ムカムカ

やりたくないから、やーらない！

カナシミ

もうおしまいだ
やらないともっとかなしくなる…

ハズカシ

汚い字を提出するのは
はずかしい…

イイナー

とっくにお礼状ができた人
文章が上手な人 イイナーイイナー

ダリィ

お礼状なんか面倒くさい
ダリィ ダリィ

シンパイ

行かないと、親に叱られるし
友だちも減るかも…
先生からの評価も下がっちゃう…

ヨロコビ

実習頑張ったんだから、
最後までやり切ってほしい！

土日にお礼状を仕上げて
くるって先生と約束した
のに、終わらなかった！
学校に行きたくない、
どうしよう…

ビビリ

どうしよう
どうしよう
学校に行かない
と！どうしよう…

人には、「喜び・怒り・悲しみ・嫌悪・恐怖」など、様々な感情がありますが、思春期はさらに、必要以上に心配したり、人と比べてしまったり、面倒くさいと思ったり、恥ずかしいという感情が増したりしてしまいます。時には、感情同士がけんかをしてバランスが崩れて振り回されてしまうことも…。

一つのことに対しても、いろいろな感情が生まれ、いつでも良い方向にむかえるわけではないかもしれません。自分の中にも、たくさんの感情がありますが、友達や周囲の人たちには、自分が思っている以上にたくさんの感情や考えがあります。

ヨロコビの感情が多ければうまくいきそうですが、そのヨロコビの感情を人に押し付けてしまうと、相手がつらくなってしまうこともあるかもしれません。励ますだけではなく、カナシみの感情に黙って寄り添い、今、どんな感情が動いているのか、ていねいに聞くことも大切です。

劇は、感情たちに励まされながら、なんとか登校し、職員室の扉をノックし、先生を呼ぶところで終わりました。あなただったら、その後、どんな言葉を先生に伝えたいでしょうか。

どんな感情もあなたであり、その感情が成長することであなたらしさを作っていきます。これからも、感情たちと向き合いながら、あなたらしさを大切に、素敵な大人に成長していきましょう！！

