

5、6年生

じそんかんじょう 自尊感情について

思い出してね!

1. まず自分のことを考えてみよう。

- Q1 自分にはいいところがあると思う。
- Q2 自分は頑張ればできることがあると思う。
- Q3 自分のことを大切に思ってくれる人がいる。
- Q4 自分のことが好き。またはどちらかと言えば好き。

2. 自尊感情とは？

字の意味から、自分を尊とうといと思う気持ち。それは、自信があることや自分に価値かちがあると感じることから生まれる気持ち。

(自分には得意なこと、好きなこと、いいところがある。家族に大切にされているなど)
ふだんは意識いしきしないが、心のどこかにあって、その存在が、生きていく中で非常に大切。

3. 状況じょうきょうの違う2つの話から、みんなが導みちびき出した考えは・・・

自分がうれしい、達成感たっせいかん、満足感まんぞくかんがあるとき (つまり自尊感情が高い時は)



人にやさしくできる

自分に不満ふまんを持っていたり、後悔こうかいしているとき (つまり自尊感情が低い時は)



人にやさしくできない

4. 自尊感情をより高めるには？一つ選んで実行しよう!

- ①自分が考えていること、感じていることを、人に聴いてもらうこと。
- ②成功を味わうこと。工夫や努力の後の成功体験。
- ③自分で考え、自分で決め、行動すること。
- ④みんなに認められるような生活を送ること。(簡単なことでOK!)
- ⑤良いお手本を見つけること。

3. 4年生

じぶんのことすきかな？

思い出してね！

1. 自分のどんなところがすき？またはこんな自分だったらすきになれる。
たとえば、とくいなこと、すきなこと、いいところ、やればできるなど
思いつかなかった人でも、心のどこかにはかならずあって、それが非常に大切！

2. 状況の違う2つの話から、みんなが導き出した考えは・・・

うれしい、がんばってよかったという気持ち（つまり自分をすきな時は）



人にやさしくできる

やっちゃった、ふざけなければ…という気持ち（つまり自分をきらいな時は）



人にやさしくできない

3. 自分のことがもっとすきと思えるようになるために？一つ選んで実行しよう！

- ①自分の気持ちを、人にきいてもらうこと。
- ②「やればできる！」をあげようこと。小さな工夫や努力、勇気で。
- ③自分で考えて行動すること。
- ④良いお手本を見つけること。

おうちの方へ

子どもたちはいつも、喜びや達成感、悔しさ、悩み、不安など様々な感情を抱きながら生活しています。そんな中、その思いを分かってもらえることで、心の安定を保てると思います。

思いの表出が得意な子もいれば、自分からは難しい子もいます。保護者の方はぜひ、「学校どうだった？」「その時どうしたの？」「どんな気持ちだった？」などと問いかけ、子どもさんの行動や思いを表出させてあげてください。そして、「嬉しかったんや」「悔しかったんやな」と返してもらうことで、思いを受け止めてもらえたと安心するのではと思います。併せて「すごいね」「がんばったね」などほめてもらえると、さらに自尊感情は高まります。また、こちらから「こんなことあったよ」と自分の話をする、子どもも話しやすくなるのでおすすめです。

お忙しいとは思いますが、ほんの少し、子どもさんの目を見て話す時間を作っていただけたらと思います。

1, 2年生は裏 →

学校ではやる病気にならないために

1. 学校ではやる病気と言えば？

インフルエンザ！

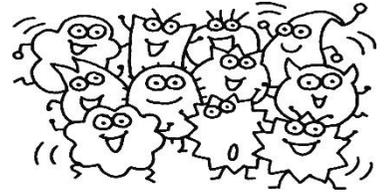
かぜ！



2. インフルエンザやかぜは、どうやって移る？

くしゃみやせきから出る
つば、鼻水から

その中には見えない
ばい菌がいっぱい！



このばい菌が体の中に入って移る



つばのしぶきは、くしゃみで約3メートル、せきは約1.5メートル飛びます。
手や洋服、机、椅子、ふでばこやプリントなどにばい菌が付いているかも！

3. のどが痛い、せきやくしゃみ、鼻水が出るなどの症状がある人は、マスクを！
そして、正しく手洗いうがいをしよう！

みんなが大好きなパプリカ♪の歌に合わせて手洗いの練習をしました。
次に、きれいになった手をコップにして、ガラガラうがい。

しっかり予防して、冬も元気に過ごしましょう！



おうちの方へ

手洗いうがいはもちろん大切ですが、免疫力を高く保っておくことも非常に大切です。免疫力を高く保つには、食事、運動、睡眠に気を配ることです。

特に一小の子どもたちを見ていて気になるのは睡眠です。ゲームやテレビ、LINE などや、習い事のため十分な睡眠時間を確保できていない児童もたくさんいるようです。体がいつも疲れている状態では、感染力の弱い病原菌にも負けて症状が出やすくなります。また、学力や体力は、十分な睡眠がとれてこそ、その力は発揮されます。1～3年生は9時、4～6年生は10時を目標に布団に入りましょう。

病気にならないためだけでなく、力を発揮させるためにも睡眠時間を確保してあげてほしいと思います。