

### \*\*\*おうちのかたへ\*\*\*

★今年度の健康診断が終了しました。受診のお勧めの配布後、すぐに病院を受診していただきありがとうございました。健康手帳の1ページ目に今年度の健康診断の記録を記載しました。ご家庭でご確認後押印していただき、担任の先生にご提出ください。

★伊豆の国市学校給食における食物アレルギー対応について

食物アレルギーがあり、学校給食で除去食や持参給食等の対応が必要なお子さんについて把握する時期になりました。令和3年度より新規に対応を希望するお子さんがいましたら、12月18日（金）までに、担任または養護教諭（土屋）まで、お知らせください。

よろしくをお願いします。

先日、6年生を対象に学校保健委員会を開催しました。今年度は、ピア・コーディネーターの羽畑あい子先生をお招きして、「友だちとつくる安心安全な学校を目指して」をテーマにご講演いただきました。思春期は体の成長と心の成長のスピードの差が大きいためバランスを崩しやすいことや、周りの目が気になるようになることなどを教えていただきました。また、イライラしたときの対処法やストレスとの付き合い方等をご指導いただきました。参加していただいた保護者の方、ありがとうございました。

なんかイライラする！！ 友だちとけんかした！  
勉強が思い通りにいなくてイライラする！！



### ●イライラしたときは・・・●

(その1)  
おこって だれかに  
ぶつけそうなとき  
5、4、3、2、1と  
心の中で数える

- ・いかりが へる
- ・友だちに 悪口を言わない
- ・ケンカにならない

(その2)  
その場を 離れる  
違うところで 深呼吸3回



(その3)  
心が落ち着く 魔法の言葉を  
心の中で 言う

「だいじょうぶ」  
「まっ いいか」  
「気にしない」



ストレスマネジメントの1つとして肩のリラックス法をみんなで実践しました。心や体の緊張をほぐし、ストレスを減らします。

### ～6年生の感想～

- ・最近ストレスをためていたから、ストレスを発散できる方法を知ることができてよかったです。
- ・学んだピアサポートで友だちを心配したり、話を聞いたりしたいです。
- ・ストレスを発散する方法を学べてよかった。イライラをがまんしなくていいんだと安心できました。
- ・心は一生成長することに驚きました。
- ・思春期の心の変化で「自分は変じゃない」ことを知ることができました。友だちを頼ったり、困っている人を助けたいと思いました。
- ・友だちを大切にしたいです。