



# えいなん



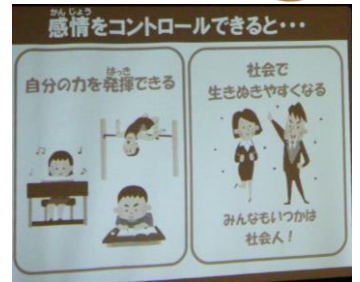
## 健康教育出前授業 12月13日 4・5・6年生



愛知健康の森健康科学総合センター健康開発部健康教育課の稲吉理恵様をお招きして、心の健康についての出前授業を行いました。

演題を「元気なところにいるために～今日からできることを考えよう～」とし、イライラ、とげとげする心のストレス解消法を学びました。ストレスは様々な出来事の中にあり、ほどほどのストレスは集中力アップにもつながります。しかし、大きく、長引くとイライラしたり落ち込んだりする原因になります。そのストレスと上手に付き合うには①気分転換②誰かに話す③リラックスする④生活習慣を整えるなどの方法があります。今回は、正しい深呼吸の方法を一緒にやりました。

栄南小学校のアンケート結果から、睡眠時間が短い子ほど、カッとしやすい傾向が見られました。まず、生活習慣を見直すことが必要だと思います。また、カッとしたときは6秒まつといいこと、人に話すときはI(私)メッセージを使うとコミュニケーションがうまくいくことも学びました。



## 3年生が1年生に読み聞かせをしました！



3年生が国語の「はんで意見をまとめよう」という単元で1年生へ読み聞かせをしました。

国語の授業で、「どんな本を読もうか」「どんなふうに読み聞かせをしようか」などを班で話し合いました。1班は「おいしそうな白くま」2班は「大ピンチ図鑑」3班は「のらねこぐんだん」という本の読み聞かせです。1年生は興味しんしんで、真剣に読み聞かせを聞いていました。



その授業のお礼に1年生からありがとうのお手紙が送られ、3年生の子ども達はみんな嬉しそうに手紙を読んでいた。心がほんわかする授業でした。