



前期課程
武蔵台小中学校
保健室
令和7年7月18日

※うちのかたといいしょによみましょう

今日で1学期が終わります。そして明日からは長い長い夏休みが始まります。夏休み中も早寝早起き朝ごはんを意識し、生活リズムをくずさないようにしましょう。また、熱中症や事故に気を付けましょう。子どもだけで出かけるときは、誰とどこへ行くのかお家の方に言いましょう。外にいるときもお部屋の中にいるときも水分補給をし、暑さ対策もしっかり行ってください。2学期、元気な皆さんと会えるのを楽しみにしています。



夏休み歯みがきカレンダー

毎日、歯をみがいていますか？歯をみがくとき、気を付けていることはありますか？
夏休みの宿題に歯みがきカレンダーを出しました。保健委員会の児童が作成したものです。ぜひ、この機会に歯をみがく習慣をつけ、歯みがき名人になってください。



なつ やす ちゅう
夏休み中に

治療 しよう
ちりょう

全員に健康診断結果のお知らせを配付しましたので、ご確認ください。
また、各検診の治療の進み具合はいかがでしょう。まだ受診されていない場合は、時間のとりやすい夏休みの間にぜひ済ませてください。特にむし歯治療には一定の期間が必要となる場合があります。夏休み中に治療が終わるよう早めの受診をお願いします。夏休み明けに受診済みのお知らせが届くのをお待ちしております。

で 出 か け る 時 の やく 束

そと おそ とし
外で遊ぶ時は…



- 水筒 (すいとう)
- 帽子 (ぼうし)
- 汗拭きタオル (あせふ)

わす
を忘れずに

で まえ
出かける前に…



ひと
おうちの人に

- 誰と (だれ)
- どこで (どこ)
- いつ帰るか (いつかえ)

つた
を伝えよう

叱りすぎていませんか？罰を与えていませんか？

養護教諭研修会で学んできたことを保護者の皆様に共有します。
子どもを叱り続けることによっておこる副作用を知っていますか？



【罰を受ける人の副作用】

- ①罰で良い行動は増やせない
- ②無気力、不安、イライラ、攻撃的になる
- ③慣れると効き目がなくなる
- ④罰を止めると、反動で一気に悪化する
- ⑤自分を嫌いになる

【罰を与える人の副作用】

怒りの発散効果と即効性のせいで

罰に頼ってしまう、依存性がある。

『反省させる』は解決策ではない

叱りすぎかなと思ったら・・・

- ・叱るのをやめるよりも **・ほめる回数を増やす**



【25%ルール】って？

ちゃんと（100%）できたらほめてあげるのに・・・



少しでも（25%）できたときに褒めてあげよう

例えば

- ・大好きな部活を頑張っている
- ・自分から宿題をしている
- ・しぶしぶ宿題をしている
- ・兄弟げんかをしていないとき
- ・叱られてゲームを止めた

25%でいいんです！

障害なのか、急げ
なのか・・・
判断がつかないと
指導できません



障害なら叱らない？
急げなら叱る？

両方、ほめて改善させる

でも、悪いことをした子に自分が悪いってわからせなくていいんですか？

それはその子が優しい子になった後にわかる

だから、叱り続けるのではなく、ほめて、優しい言葉がけをしてみませんか？