

ほけんだより

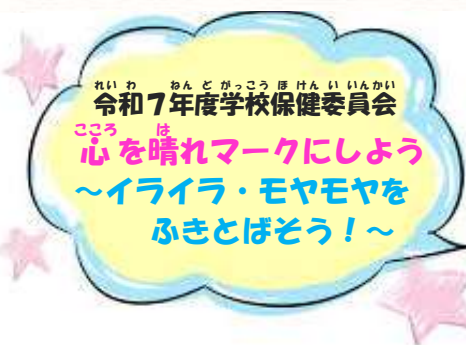
令和7年6月13日

豊田市立冷田小学校 保健室

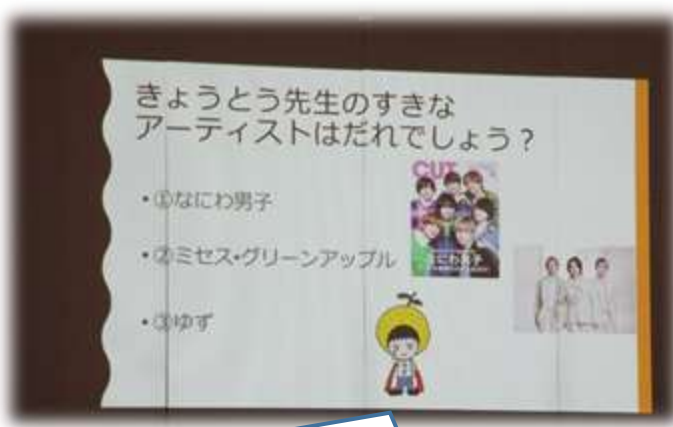
<学校保健委員会 特別号>



6月11日（水）に、学校保健委員会を行いました。今年
は「心が雨マークのときに晴れマークにする方法」について
勉強しました。保健給食委員会による発表をはじめ、
スクールカウンセラーの小久保先生の講話や「晴れマークに
なあれビンゴ」の実施と、学びのある充実した会になりました。
会の様子を紹介します。



① 先生方へインタビュー！「心を晴れマークにする方法を教えてください！」 （保健給食委員会による発表）



インタビューをもとにクイズを作り、発表しました。先生の好きなものを知ることができました！
皆さんは何問分かりましたか？

保健給食委員会が、先生方に「心が雨マークのときに晴れマークにする方法」を、インタビューしました。
晴れマークにする方法をどの先生も持っていることが分かりました。インタビュアーとして、大きな声ではっきりと話すことを心がけてがんばりました！

② 「心を晴れマークにしよう！」 （スクールカウンセラー 小久保 美菜 先生による講話）



小久保先生の分かりやすいスライドとお話から、
心のHPが減ったときに自分で回復する方法を
学びました。



～心のHPを回復させよう～
・心のHPは時間がたつと少しずつ減っていく
・いやなことがあると一気に減ってしまう
そんなときは回復アイテムを使おう！
⇒ 自分に合った回復アイテムをたくさんみつけよう！！

裏面につづく →

③ 晴れマークになあれビンゴ



A: 「〇〇さんの回復アイテムを教えてください」

B: 「ぼくの回復アイテムは虫取りです」

相手の回復アイテムを聞いて、自分の書いたビンゴにそのアイテムがあれば○をつける。

回復アイテムは人それぞれ違うことが分かりました。たくさんの人の回復アイテムを聞くことができたかな？

④ 自分の回復アイテムを考えよう



小久保先生の講話より、HPの減り方によって回復アイテムを変えることを学びました。もう一度自分の回復アイテムを考えてみました。

【考えた回復アイテムを一部紹介します！】

- ・動画を見る
- ・お母さん、お父さんとハグをする
- ・クッキングをする
- ・スポーツをする

<学校保健委員会の感想>

晴れマークになあれビンゴで、ビンゴにはならなかったけど、7つ〇がつくれたのでうれしかったです。朝から夜までハートが減ることが分かりました。これからチェックが始まるので、回復アイテムが使えるようにしたいです。

ねんせい
3年生



先生のストレス解消の仕方や、みんなのことも分かったので、その人がイライラしていたら、そのストレス解消アイテムでストレスをなくしてほしいと思いました。

ねんせい
6年生



子どもの回復アイテムを知することで、子どもに元気がないときや、親子でケンカをしたときに役立てると思いました。

ほごしや かたがた
保護者の方々



自分のHPを意識して、それをもとにいろいろな回復方法を使うことが大事だと分かりました。子どもと一緒に実践していきたいです。



こころ 晴れマークにしよう週間 6/11 (水) ~ 15 (日)

こころ 晴れマークにしよう週間が始まっています。学校保健委員会ですんだこと、そして親子で考えた回復アイテムを意識して過ごしましょう。 *16日 (月) <5年生は18日 (水)>にチェックカードを提出しましょう。