

ほけんだより12が

H28.12.1

せとれりしもしなのしやがっこう
瀬戸市立下品野小学校

ほけんしつ

こんにちは。寒くなってきました。寒い中でも外で元気に遊んでいる子がたくさんいて、見ている私も元気がもらえます。寒くなると、体を動かさなくなると、体も丸まりがちになりますが、みなさんのように寒いからこそ、外で体を動かして、体温を上げて、ウイルスに負けない体をつくることがとても大切です。

手を洗ったら
きれいな手ばかりと手をつこう

ぬれたままだと...
11月に3年生で生活リズムについて授業をしました。3年生のみなさん、できていますか?

ぜんぶに〇ができるかな? 冬のけんこうチェック

☐ 早ね・早おきを している。 9時にはねよう!	☐ 好き・きらいなく、 なんでも食べている。
☐ 寒くても、体を 動かしている。	☐ こまめに 換気をしている。
☐ 手あらい、水分 ほ給をしている。	☐ お風呂であたたまて、 清けつにしている。
☐ 下着をきている。 ふあつものを1枚きるよりも、うすいものを重ねて、空気の層をつかって保温をしましょう。	☐ かぜなどに かからない、 うつさないようにしている。

なんでそうじしなきゃいけないの? なんでくつをそろえなきゃいけないの? 〜割れ窓理論を知っていますか?〜

『割れ窓理論 (Broken Windows Theory)』とは、アメリカの心理学者さんが唱えたもの。
建て物の窓ガラスが割れたままにされていると、管理人がいないと思われて、犯罪が増える、というものです。

この理論をもとに、ニューヨーク市では、落書きをとりしまったら、犯罪が減った、ということもあったようです。

つまり、人は心理学的に、汚れてる場所は「汚してもいいや!」とか、「悪いとしてもいいや!」という気になってしまう。でも、きれいなところは、「汚しちゃいけないな...」「ちゃんとしなきゃ!」と感ずるのです。
だから、身のまわりをきれいに整理すると、心も美しくなるのです。

人の心って、ふしぎですね。なんだかイライラ...めんどくさい...やる気ない...という人は、まず身のまわりの環境から整えてみましょう。

そうじ

机

トイレ

消しゴムのかす

おどろくばこは?

とんだん
ふさふさ
犯罪...

犯罪も
へった!

箱根馬伝で優勝した
学校が月勝つために全員で
つづけたことが、
くつをそろえることだ
ったそうです。スポーツの
世界でもたいせつにされて
いるのが、心ですね。