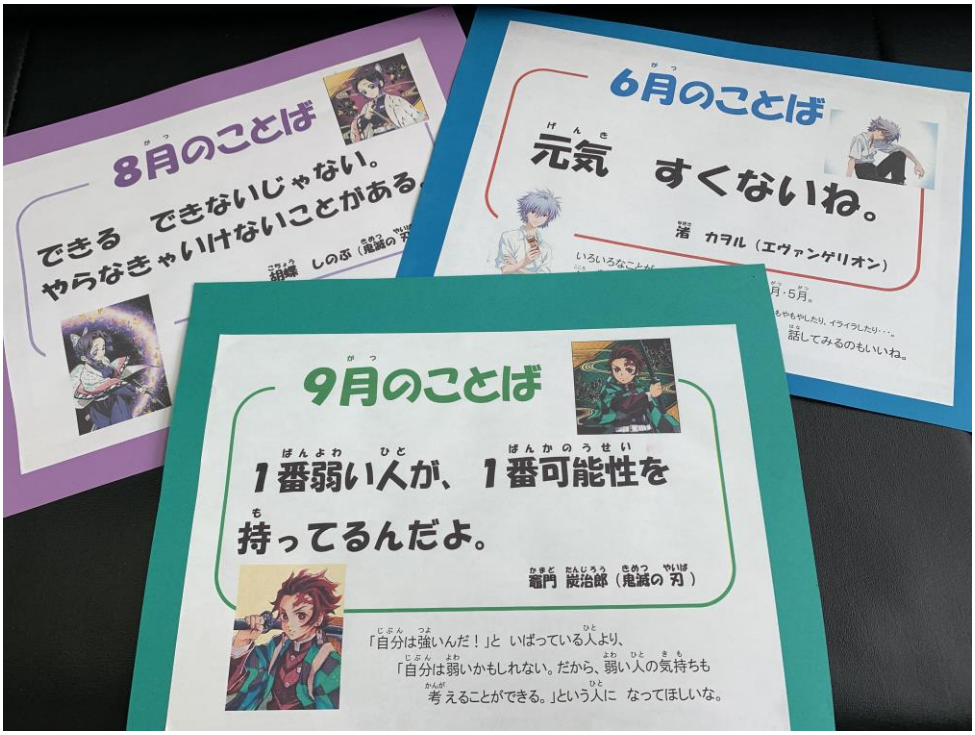
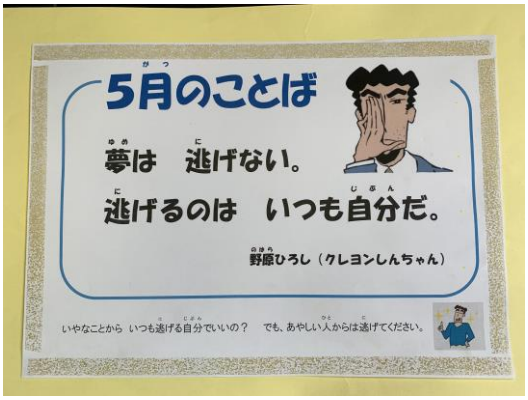
石狩市立花川小学校　　内田　慶子



初任から２０年以上　自分でも不思議な　なぜかずっと続いている掲示物「月のことば」。
ただ月に１つ。子どもたちに　投げかけたい言葉を貼っています。
当初は、大マジメに、ゲーテや金子みすずなどをセレクトしていましたが、今は漫画から。
子どもたちは、漫画の登場人物のセリフの方が　心に浸みるようです。
漫画もいいこと　言ってますねぇ。
「次は〇〇〇にしてください。」とリクエストが多く、毎月１日は喜ぶ子と残念がる子が。
職員にも「楽しみにしています」と言われ、励みに。
ネタにつまった時は、自分の子どもの頃の漫画から。参観日で保護者様が懐かしがります。



内田の個人的なお気に入り。
野原ひろしさんには、
自分が助けられています（笑）

「つらい時は、笑っちゃえ！」
「がんばれ俺。まかせろ俺。」
「計画通りにいかないから人生なんだ。」
「一人ででかくなった気でいる奴は、でかくなる資格はない。」

緑苑台小学校　柳瀬　裕子
６月学校再開時の掲示物（新型コロナ関係）

・手探りの状態で教師も不安な状態での学校再開。子どもたちには大人以上に先行きがみえない不安を感じている様子でした。
・『未来に向かって明るい方向をみてみよう』、『きっとこんな感じで進んでいくよ』、『大丈夫だよ』、『今できることをやっていこう』というメッセージを視覚的に伝えたくて作成しました。
・左側は低学年向けの内容、右側は高学年向けの内容、とだいたいいつもこんな感じで掲示板を使っています。

高学年向け

低学年向け
雑誌「健」を参考にしました。

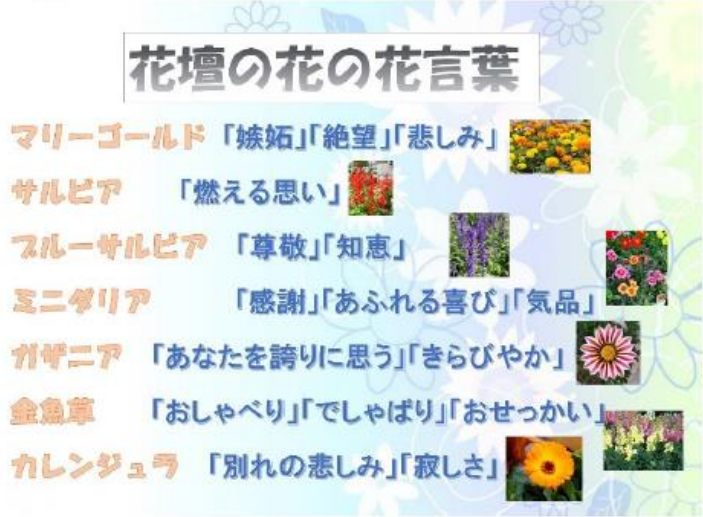
掲示物交流

石狩市立浜益中学校　成田一葉

ものづくりがあまり得意でないので、
ワードで作ったものを拡大印刷して
保健室前に掲示することが多いです☺
生徒の写真を入れるとみてもらえる
気がします。

コロナ休校明けの掲示物
「こころの健康を考えよう」

花壇作業後の掲示物
「花壇の花の花言葉」
意外な花言葉が多かったです。



石教振の実技研で習った
「指ヨガ」
中学生に多い悩みから
ピックアップしました。

手の甲の人差し指と薬指の付け根のあたりが、肩の関連部位です。関節の内側、外側、指の間などを押して、痛いところを集中的にもみましょう。

お腹のツボを、左手から順番に押しましょう。特にかたいところを丁寧に！ゆっくり呼吸をしながら押してあげましょう。

中指の第一関節から第二関節の間を 息を吐きながら、左右にねじり、ほぐしてみましょう。即効性があり、首が動きやすくなりますよ！やってみて～！

自律神経のバランスが崩れているかもしれません。
へそと丹田(たんでん)に相応するポイントを、息を吐きながら 10 秒かけてゆっくりと押してみましょう。

石狩市立浜益小学校　三島彩華

８月の保健室前の掲示物について紹介します。
８月のテーマは「砂糖のとりすぎに注意！」ということで、普段のんでいるジュースにどれだけ砂糖がはいっているかがわかる「砂糖の量がわかる自動販売機」を作成しました。
ありきたりな掲示物ですが、子どもたちの反応はよく、来年はもっとバージョンアップして作りたいなとおもっています。

子どもたちが好きそうなジュースを選んで、実際に入っている砂糖の量をしらべ、同じ量の砂糖をジップロックに入れただけなのですが、子どもたちにとっては、ジュースに入っている砂糖の量が衝撃的だったようで「もうこのジュース怖くてのめない」と言う子も何名かいました。
見開きにして、何グラム砂糖がはいっていて、スティックシュガー何本ぶんかも掲載しました。
砂糖をいれるジップロックの大きさとジュースの台紙の大きさが合わなかったところが反省点です。

熱中症指数
WBGT

今年の夏はとても暑かったのと、マスクをしなければならなかったので、子どもたちがこの掲示物を見てなにか行動できないかと考え、熱中症指数を掲示することにしました。
良かった点は、子どもたちだけではなく、先生方も毎日見て下さって「今日の体育は休憩をいつもよりとりましょう」など、学校全体で熱中症対策ができたことです。来年も継続して使っていきたいと思います。