

ほけんだより



おうちの人といっしょに
令和3年 10月号
両小野小学校 保健室

10月になり少し経ちました。学校では風邪をひいている人が増えてきました。新型コロナウイルスだけでなく、風邪などいろいろな感染症から体を守るために、一人一人が感染予防をしっかりと行っていきましょう。

🌸学校保健委員会がありました！

9月30日に両小野学園学校保健委員会を行いました。

第1部では、スクールカウンセラーの金井先生のお話をお聞きしました。簡単にですが、内容と、子どもたちの感想を載せます。

第2部は、小中学校職員・学校医・PTA子育て委員会の皆さんで子どもたちの健康状態について協議しました。子どもたちの実態をいろいろな視点から見た意見が聞けるよい機会となりました。お忙しい中、ご参加いただいた保護者の皆様ありがとうございました。

お忙しい中ご参加いただいた
保護者の皆様、ありがとうございました。

3・4年生「こころのおはなし～こまったとき、どうする？～」

こころは「育ちます」「働いています」「感じています」。これを聞いた子どもたちは、こころがあるのはなんとなくわかっているようですが、どういうことだろうと不思議な様子でした。

小学3・4年生のみんなのこころは、「うれしい」「楽しい」「悲しい」などいろいろなきもちが育っているそうです。

こころは「働いています」。①感じる働き②友だちと仲良くしたり、ルールや約束を守ったりする働き③考える働き（勉強で考えることも、こころの働き）の3つをお話してもらいました。

こころは「感じています」。楽しい時、にこにこする。おもしろい時、笑う。自信がある。

（これは、人と比べてじゃなく、誰とも比べない、これは自信があるということだそうです。）また、嫌なことがあると、怒る。悲しい時、泣く。さみしい・困る。こういった



感情は、こころを守るサインで、感じてはいけないものではなく自然な働きというお話を聞きました。

その後、こころは複雑で、楽しいや悲しいといった2つの気持ちが入り混じることがあり、気持は1つだけじゃなく複雑だけど、自分のこころと向き合ってもらいたいと金井先生からお話がありました。

最後に、「こまったとき、どうする？」というお話を聞きました。忘れ物をしたり、牛乳をこぼしてしまったり、困った時に「どうしよう」と思うことがすごく大事で、この瞬間に心が育つそうです。だいたいの人はなんとなくうまくいくようにしているけれど、自分で考えてみても解決しない時は、友達や先生に「助けてもらう」ことがすごく大事なことです。困ったことが解決したら、「ありがとう」。そして、なぜ困ったのか考えて「今度から気をつけよう」と自分で考えることが大事だというお話を聞きました。

〈子どもたちの感想〉

- ・心が成長するなんて知らなかった。いままでは、おこることが良くないと思っていたけれど、大事だと知っておどろいた。
- ・心が一番大事だなと思いました。心は赤ちゃんから大人まで成長するって始めて知った。
- ・私も少し、自分の気持ちをお母さんに言ってみたいと思いました。

・心はみんなちがうと思いました。それはみんな、泣いたりうれしかったりする時がたくさんあるからです。それでみんな生きているので、それでみんないいなと思いました。

5・6年生「心の育ち～ストレスと上手につきあう～」

思春期とは、子どもが大人へと成長するまでの間の時期のことで、人間関係を気にするようになったり、人目を意識するようになったりすることも思春期だからこそその悩みだそうです。

楽しい・悲しい・怒りを感じたり、友達と仲よくなったり、ルールを守ったり、勉強でいろいろ考えたりすると心が発達するというお話を聞きました。怒りたい時に怒る。泣きたい時に泣く。これは心が健康な証拠だと教えてもらいました。

「自分はこういう性格だから。こういうタイプの人間だから」と自分の個性を決めつけないで、まだまだこれからいろいろ試してみよう。これから自分のことが少しずつわかってきて、だんだん自分らしくなっていくそうです。焦らず、決めつけず、これから育ててほしいと言われました。



知っておいて欲しいこととして「男の子だから」「女の子だから」はあってもいいが、人に押し付けてはいけないとジェンダーバイアスのお話をしてくれました。性別ではなく、それぞれ好みが違う。何を選んでもいい、どちらを選んでもいい。その子の好みがある。時代がかわってきていると学びました。

ストレスはどこにでもある。「今日は暑いな、寒いな」これも、体を感じるストレスだそうです。ストレスとは、周りからさまざまな刺激を受けて、心や体に重い荷物をもっている状態で、適度なストレスは心や体が発達するうえで必要なものです。しかし、大きすぎたり、長く続いたりすると心や体によくないことが起こるので、これに気をつけようというお話を聞きました。

ストレスから自分を助けるいろいろな方法を紹介してくれました。ストレス反応に気づいたら、誰かに話したり、好きなことをしたり、休んだり、自分の気持ちを書き出してみたり。いろいろありますが、人によって違います。自分なりの対処の仕方を身につけましょう。そして、もし心配ごとや悩みがあったら・・・体の具合が悪くなると、熱を測ったり薬を飲んだりするように心が弱った時は、心を休ませよう。まずは話を聞いてもらうのが一番。あなたの話を聞いてくれるのは誰ですか？

ここまででお話は終わりました。

〈子どもたちの感想〉

- ・成長するはやすは、人それぞれちがうから、気にすることないと思った。ストレスと上手につきあうためには、リラックスして、自分の心にすなおになって、自分をほめればいい。
- ・金井先生みたいな人がすぐ近くにいると、安心します。ストレスのことをもっと知りたいです。
- ・自分は自分らしく、自分の思ったこと、考えたことをそのまま出していいんだなあと思いました。思ったことをネガティブに考え、おさえつけないようにしていきたいです。
- ・自分のことはたくさん知っているように思っていたけど、お話を聞いて、自分のことは、まだまだ知らないことが多いと思いました。

☆スクールカウンセラーだよりに、金井先生からのメッセージが載っています。ご覧ください。

