



令和4年12月8日(木)
調布市立第一小学校
校長 川島 隆宏
養護教諭 村上 敏子

最近、人の性格を「陽キャ(陽気なキャラクター・外交的な人)」「陰キャ(陰気なキャラクター・内向的な人)」と分類する言葉が使われ、子供たちの会話の中でもたまに聞かれることがあります。あくまで、個人の性格を表す言葉で「陽キャがよくて、陰キャが悪い」ということではないようですが、一部には「陰キャ」だと思われることを極端に恐れ、自分のネガティブな気持ちを隠そうとする子供たちもいるようです。

性格は人によって様々ですが、常に笑顔でいる気分の人、常に落ち込んでいる気分の人はいません。毎日生活していれば、ちょっとした嫌なことは山ほどありますし、「陽キャ」「陰キャ」のように簡単には分類できません。心と体が育つこの時期には、いつも明るくて陽気ないい子である以上に、自分の嫌な気持ちを正しく吐き出せることが大切かもしれません。



目白大学の渡辺先生は「自分や人を傷つけない形で愚痴をこぼすこと、安全な場や適切な人を選んで愚痴をこぼすことは、心の健康に役立つ。」とおっしゃられています。悩みが生まれ、その種類や複雑さが増していくのは、自己を振り返る力、人の気持ちを察する力、人と比べる力、先を見通す力がついている証拠なのだそうです。大人から見れば小さなことに見えても「そんな風を感じるのは当然だよ。」「本当に嫌だったね。」と悩みに寄り添って、愚痴を正しく吐き出させることは成長のチャンスといえるかもしれません。

学校では、日常的に「最近どう?」「ちょっと疲れてる?」など声をかけたりするだけでなく、「ふれあい月間」や「いのちと心の教育月間」を通して、定期的にアンケートを実施したり、心や人権を大切にしている授業を行ったりして、子供たちが自分の今の状態や気持ちを伝え、受け止められるような機会をなるべく多くつくっています。また先月は5年生が「ハッピープロジェクト」として、スクールカウンセラーの先生と「不安や悩みの解決方法や向き合い方」について学びました。



まもなく2学期も終了し、冬休みとなります。一年の振り返りとともにお子さんといろいろな会話を楽しんでいただけたらと思います。保健室でも引き続き、子供たちが自分の気持ちを自分の言葉で安心して伝え、正しく悩みと向き合えるよう見守っていきます。

引用「学校保健ニュース9月号 目白大学 渡辺由香 自分の言葉で伝える経験の積み重ねを」

11月の疾病罹患状況について

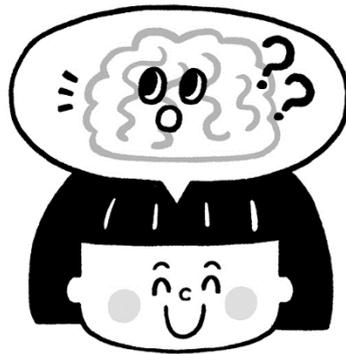
【新型コロナウイルス感染症】37名・学級閉鎖2クラス

【その他の疾病】溶連菌・胃腸炎

これから更に寒く、乾燥した季節になってきますので、引き続き手洗い・マスクなど基本的感染対策と日々の健康観察をお願いいたします。

脳をだましてスイッチON!

やらなければいけないことがあるのに、なんとなくやる気が出ない…。そんなときは、脳をだまして(錯覚させて)、やる気のスイッチをONにしましょう! 自分の好きな方法でスイッチONしたら、とにかく運動や勉強を始めることが大事です。一度始めてしまえば、その刺激でやる気がドンドン湧いてくるはず。ぜひ試してみてください。



自分のやる気スイッチを見つけよう

- ①鏡を見て、「大丈夫!」と笑顔を作る。
- ②姿勢をピンと正して、シャキッとしたポーズをきめる。
- ③元気に体を動かす(体をゆする、踊る)。
- ④やる気が出る「テーマ曲」を聞く。
- ⑤エナジーブレス(深呼吸)をする。

聞く力を育てよう

聞く力とは、「相手を理解する力」です。人の話を聞くときは、話の内容と相手の気持ちをより深く理解するために、右のポイントに気をつけましょう。

「聞く力」を身につけると、コミュニケーション力が高まり、まわりの人との信頼関係をつくりやすくなります。



- ①自分の解釈を加えないで、相手の話をありのまま聞く(途中で口を挟まない)
- ②表情やしぐさなど、言葉以外のメッセージにも注意する
- ③相手の気持ちを理解する(相手が大切にしたいと思っていることを尊重する)

ひり返ってみようこの一年

ゆうわくに負けないで、食べすぎに注意!

やすみ中も規則正しい生活をキープ!

すいみんをしっかりとろう。

みつを避け、引き続き感染対策を!



食べすぎに気をつけよう



寒い日も笑顔で行こう!



教えて！！麻生先生ー！

新型コロナウイルス感染者数も再び増加してきました。症状は軽症で済むことも多いため、間違った自己判断をして感染を広げないためにも正しい知識が必要です。新型コロナウイルス感染症に係わる質問を学校医の麻生先生にお応えしていただきました。

Q 新型コロナウイルスは一度かかれば、免疫がついてかかりませんか？

Q 熱が出て、半日や1日ですぐ下がった場合は受診しなくても大丈夫ですか？

Q 熱が下がった場合は、発熱外来ではなく通常の診察を受けても大丈夫ですか？

Q. 抗原検査は症状が出てから早すぎると反応がでませんか？その場合は、どれくらいたってから受けたほうがいいですか？

Q、熱がさがっても抗原検査は有効ですか？

Q、自宅で抗原検査を行う時に気を付けたほうがいいことはありますか？

Q 抗原検査で陰性だった後に、発熱しました。もう一度検査を受ける必要はありますか？