

すくすく

夏休み号

令和3年7月20日

木下小学校 保健室

木下小のみなさんと保護者の方へ

梅雨が明けたと思ったら、あっという間に夏本番！！

そして、明日からは夏休みです！

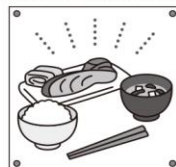
このコロナ禍でのオリンピック、感染拡大が心配されるところではありますが、選手一人一人には力を十分発揮してほしいと思います。直接会場での応援はできませんが、テレビ中継等でたくさん応援したいと思います。



本日明日から始まる健康カードをお配りしました。夏休み中も今まで通りの健康観察をお願いします。

7・8月の保健目標

夏を健康に過ごそう



夏休みが終わって、9月に登校すると、まもなく運動会練習が始まります。体調を崩さず練習に参加したいですね。そのために、夏休み中に体を動かして、上手に汗をかける体を作っておください。

昨年の夏休みは、少し短かったですね。今年は、例年通り長い休みになります。梅雨が明けて急にやってきた猛暑。体調が不安定な人もたくさんいると思います。

9月に元気に会うために、夏休みの過ごし方、十分注意をしてください。



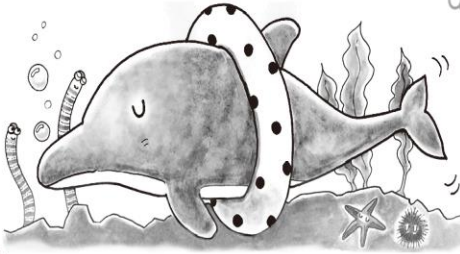
冷 たいものやさっぱりしたものばかり食べていませんか？ 冷たいもので胃腸が冷えたり、偏った食事で栄養が不足していると、夏バテの原因に。1日3食バランスよく食べましょう。



遊 びに夢中になって、つつい水分補給を忘れていませんか？ たくさん汗をかいて体からどんどん水分が出ていくと、だるさや食欲低下、熱中症の原因にもなります。「のどが渇いた」と感じる前にこまめに水分を。



簡 単にシャワーで済ませていませんか？ 部屋の外と中、温度差が大きい場所の行き来で、体はお疲れ。さらにエアコンや冷たい食べ物で、体の中も冷えています。ぬるめのお湯にゆっくり入りましょう。



寝 る直前までスマホやゲームをしていませんか？ 睡眠不足も、熱中症の原因になってしまうので注意。寝る1時間前には電源をオフにしましょう。

今年の夏休みも昨年に引き続き、コロナ対策のための活動に制限がありそうです。大人も子供も疲れますね。

そんな時、いつもなら聞き流せるようなことが引っかかって、イラッとしてしまったり、つい声を荒げてしまったり……。また、お子さんの様子から『こんな意地悪なことをする子でなかったはずなのに……。』とか、「こんなずるいことして!!」と心配になることもあるかもしれません。みなさん、思い当たることはありませんか？

私たちは、つい良い感情だけを求めてしまって、良くない負の感情を否定したくなることがあります。

しかし、実際はそういう負の感情もとても大切な感情です。自分が困ったり、辛かったり、苦しかったりした経験があるから相手思いやれます。意地悪な感情もずるい感情もあって当たり前なのです。そして、私たち大人は、その感情をある程度コントロールしています。

子供のうちにその感情があることをしっかり自覚して、大人になるまでにある程度コントロールできるようになる。子供の時に周りの大人が、その感情を否定すると否定した人の前では出さなくなります。しかしそれ以外の人、もしくは自分より弱い人にその負の感情が向けられてしまうことがあります。また、こんな悪い感情がある自分は「いけない自分」と自分を責めてしまうこともあります。

お子さんの言葉から負の感情がみえたら、その言葉を否定せずに『どうしてそう思ったの?』と聴いてあげてください。そうすると、きっと本人なりに『悔しかったり、悲しかったり、何かしらで傷ついた』ということをお話してくれると思います。本当は意地悪したい気持ちの前に何かがあったのです。大人からしたら「たいしたことではない何か」かもしれないのですが、まだ生まれて5年から12年くらいしか生きていない彼らにとっては、一大事だったのでしょう。そこをしっかりと聴いてあげてください。気持ちが落ち着けば、意地悪したかったり、ずるいことをしたかったりする感情が薄れていくと思います。もしくは、意地悪したり、ずるいことをしたりするのではなく、別の方法を一緒に考えてあげてください。そして負の感情は誰にでもあることも伝えてあげてください。

そうやって、少しずつ自分の感情を意識できるようになり、いつかコントロールできるようになるとよいですね。

私自身もまだまだコントロールできていないことがあります……。

穏やかな気持ちで、楽しい夏休みをすごしましょう。

