

木下小のみなさんと保護者の方へ



今年2度目の雪。みなさんいかがでしたか？
私は、まさかあんなに積もるとは思っていなかったので、大変驚きました・・・。
でも、立春を過ぎてからの雪だったので、とけるのが早く、早春の日差しなのだろうと太陽に感謝しました。
子ども達は十分雪遊びを楽しめたかな・・・？

2月の保健目標

心の健康を考えよう



小学生の心はまだ未熟で、いろいろな感情が一緒になっています。その上語彙も少ないので、周りとのコミュニケーションが上手くいかずに困っている様子を目にします。

保健室では、そんな時子ども達の話聞くことがあります。子ども達は話をしながら『自分の考えや気持ちの整理』ができる(自分が何で困っていたのかがわかる)と次にどうしたら良いか考え始めます。そして、動き出します。しかし、大人の私からみたらその対応策は上手くいかないのでは？というような考えを言うことがあります。でも、ここで大人が何か別の方法を言ってしまったら、その子の学びを止めてしまうことになる。だから、『それをやって困ることはない？』とだけ声かけをします。困ることがある時もあればない時もある、それでもやってみると言ったら、『自分で決めて自分で行動できていること』をひたすら応援。君の考えを大切にしているとアピールします。その結果失敗しても、自分で決めたこと責任は自分でとりやすいし、『自分の精一杯だったから仕方がない』と次のステップに移りやすくなるようです。もちろん次の案も一緒に考えます。決定は本人。この繰り返しは、今後問題に取り組むときの力になると考えています。

でも、もっと驚くのは、大人では到底解決につながらないだろう作戦なのに、解決になってしまうことがあること。えっ！と思ってしまうんですが、やはり、子どもには大人にはわからない『子どもの文化』があるのだなあ・・・と感心します。



あなたは一人じゃありません。
心配してくれている人がいます。



誰に相談してもよいんです。

～ 自分で自分を元気にする、気持ちを切り替え術 ～



自分が得意なことをしている姿を思い浮かべる



好きな物を思い浮かべる



楽しかったことを思い出す



とにかく笑ってみる。

花粉の季節がやってきます！！

毎日のマスクや手洗い等のおかげか、花粉症で来室する児童は少なくなっている気がしています。もしくは、各自できちんと対策ができているのかもしれませんが。

花粉症も咳・喉の痛み・頭痛・鼻水・発熱と感染症とよく似た症状が見られます。(実際そういった症状で登校を控えてくださっているケースもあります。)

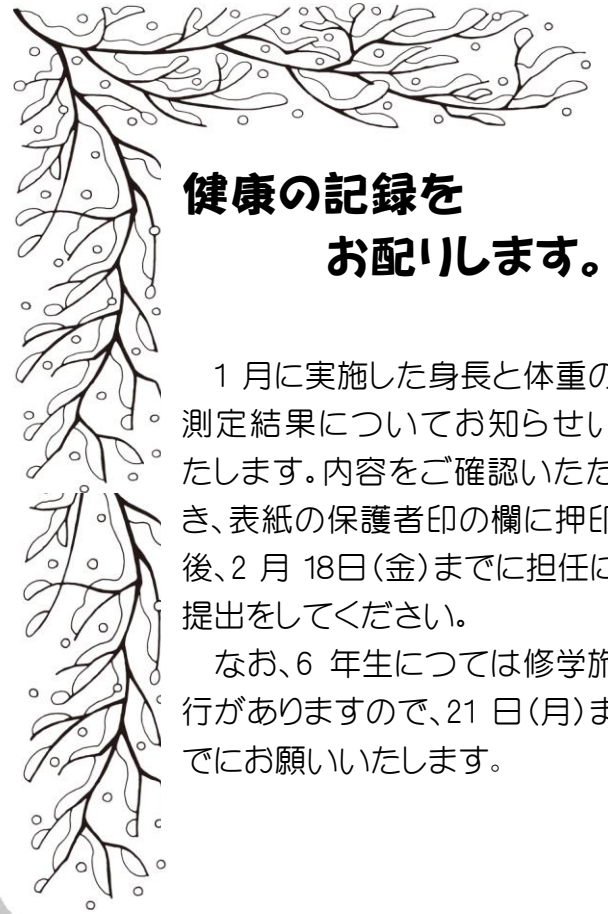
出かけるときは、帽子やマスク・めがねを使い、つるつるした素材の服をして対策をしましょう。帰宅した際は、玄関先で花粉を払い落とす事も忘れずに手洗いやうがい、顔を洗うことも効果的です。



健康の記録を
お配りします。

1月に実施した身長と体重の測定結果についてお知らせいたします。内容をご確認いただき、表紙の保護者印の欄に押印後、2月18日(金)までに担任に提出をしてください。

なお、6年生については修学旅行がありますので、21日(月)までをお願いいたします。



この症状は カゼ?	カゼ	花粉症
鼻水	粘りがあって黄色っぽい	透明でサラッとしている
くしゃみ	1回~数回くらい	連続で何度も出る
熱	微熱(38℃くらいまで)	ほとんど出ない
症状が強くなる時間帯	1日中だいたい同じ	起きてすぐ、昼間、日が暮れるころ

気になる症状がある人は相談してくださいね



毎日寒い日が続いていますが、学童側にある白い階段の脇に梅の花が満開に咲いているのを見つけました。確実に春は近づいているのだと、実感しました。

少し話は変わりますが、皆さんは春のイメージといたらどんな色を思い出しますか？

以前、研修会で講師の先生が私たち受講生そんなことを質問されました。私を含め、多くの人が口々にピンク・黄色・黄緑等と答えました。その時私は『そうか、自分は桜のピンクのイメージだったけど、いろいろあるんだなあ。確かにそうだよね』とその多様性に納得していました。すると講師の先生が『黒や茶色の人はいませんか?』と質問され、あたりを見渡した後『ここにはいませんか?』と微笑まれました。

私は先生の意図がわからずに『どういうこと?クイズ?』と心の中で笑ってしまいました。すると、先生が『北国の人、黒や茶色と答える人が多いそうです』と教えてくれました。その時も私はまだ何を指しているのかわからずいましたが、先生のお話によると『多くの方は桜や菜の花、新緑をイメージしてピンク・黄色・黄緑と答えます。でも、北国の方は冬の間雪に閉ざされていて、春になると雪が溶け地面が見えてくる。その地面の色が見えたときに春を感じるので黒や焦げ茶と答える人が多い』ということでした。

私はそういうことなのか…!と、その時とても驚きました。そして自分の頭の固さに改めて気がつきました。自分が当たり前前に感じていることも、文化や生活が違う当たり前前ではなくなる。

『立場や状況によっていろいろな考えがあって当たり前なのだ』と思えるようになり、その後から自分と違う考え方を引き受けやすくなり、生きやすくなったように感じています。