



令和3年1月8日
 練馬区大泉第四小学校
 校長 岡本 昌子
 養護教諭 小泉 茉莉衣

あけましておめでとう
 ございます



新しい一年が始まりました。あけましておめでとうございます。みんなの一年がよい年になるように、保健室から応援しています。

2学期末は、全校の欠席者が例年の1/5ほどでした。マスクをつけたり、手洗いをしたり、体調の変化に気を付けてくれたおかげで、学校で病気が流行ることがなく、健康に過ごせたのではないかと思います。3学期もみんな元気に過ごせるように、病気の予防に気を付けていきましょう。

乾燥に注意してください

12月の寒さが厳しくなった頃から、保健室に乾燥による手のひび割れやあかぎれの症状で来室する子が増えてきました。いつもに比べて手洗いの機会が多かったり、アルコール消毒をしているのも手荒れの一因になっているかもしれません。しみるような傷があったり、手の荒れがひどい時はアルコール消毒を控え、かわりに手をしっかり洗うようにしてください。乾燥を防ぐため、手を洗ったあとは、必ずハンカチで水気をとるようにしてください。



お風呂にはいるとき

石けんは刺激の少ないものを



シャワーですませず、お風呂にゆっくりつかりましょう



こしこし洗わず、やさしく洗いましょう



出たあとのケアには、クリームなどの保湿剤を(使用法を守りましょう)



部屋の乾燥には

部屋の中に、ぬれたタオルや洗濯物を干すと乾燥を防げます 暖房もひかえめに



その他

不規則な生活をせず、ストレスをためないようにしましょう



子どもは、アレルギー(アトピー)の場合もありますので、「おかしいな」と思ったら、お医者さんに相談しましょう。

コロナウイルス感染症の影響で、例年とは違うお正月を過ごした子も多かったのではないのでしょうか。
 日を追うごとに感染者数が爆発的に増えていますが、正しく恐れて正しく予防することが大切です。
 感染予防についても、再度見直して、自分で出来ることを整理してみてください。

新型コロナウイルスとは？

- 名称 COVID-19
- 感染経路 飛沫感染、接触感染
- 潜伏期間 1～14日（5日間が最も多い）
- 感染可能期間 発症2日前から発症7～10日後
- 発熱や呼吸器症状、全身倦怠感で発症
- その他、咽頭痛、頭痛、下痢、味覚・嗅覚低下

もう一度チェックしてみましょう

- ◎感染症の基本は、まず手洗いです
- ◎規則正しい生活を送っていますか？
 - ・早寝、早起きはしていますか
 - ・食事はしっかり食べていますか
 - ・質のいい睡眠がとれていますか？
- ◎正しくマスクは着用していますか
- ◎咳エチケットは守られていますか？
- ◎3つの密は回避できていますか？

油断大敵！ うっかりしないで 感染症予防！

生活のあらゆるところにウイルスが…

つい触ってしまう 目・鼻・口…

接触感染

たくさんあります！ うっかり場面…

向かい合ってもいなくても 近距離は危険！

湯冷め

うたた寝

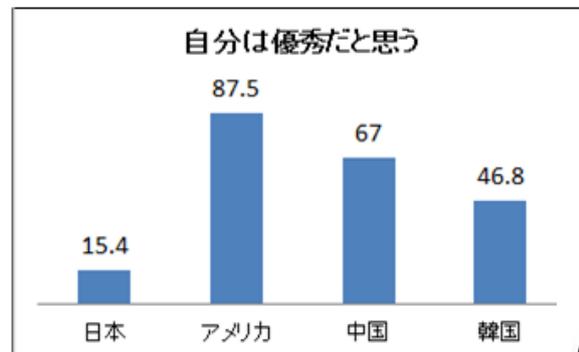
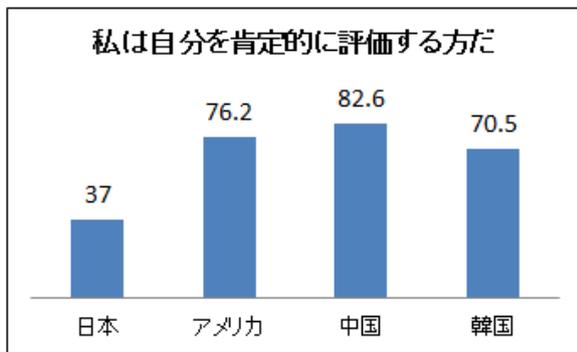
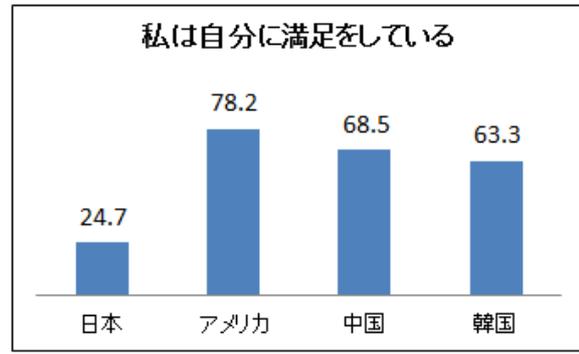
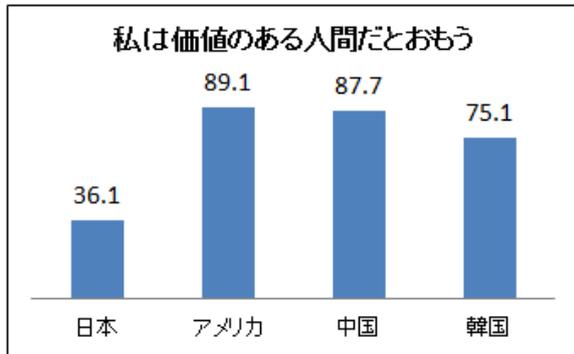
現在、PCR検査を受けられる機関は至るところにあり、以前よりも簡単に受けられるようになりました。
 ただ、病院以外で検査を受けると、陽性だった場合、保健所に結果の報告が上がってこないことがあるそうです。
 しっかりと保健所と連携している機関を利用しましょう。

また、ここまで感染者が増えていると、いつ・どこで・誰がかかるか分かりません。皆さん感染しないように気を付けて頂いていると思いますが、万が一感染した時に、次に大事なことは、クラスターを起こさないことです。
 学校では感染防止対策を講じて活動していきますが、引き続き、咳や鼻水がひどい時、発熱時には、自宅療養のご協力をお願いいたします。

自己肯定感ってなんだろう



下の4つのグラフは、少し前のデータになりますが、「高校生の心と体の健康に関する調査（財団法人一ツ橋文芸教育振興協会・日本青少年研究所 2011）」で、日本、米国、中国、韓国の4カ国の高校生年齢の青少年に「自尊感情」や「自己肯定感」のアンケートを実施した結果です。2013年の内閣府調査でも同様の結果が出ています。



このように、他の3カ国に比べ、どの質問に対しても、日本の高校生がいかに「自己肯定感」が低いかが明白な結果でした。そもそも、「自己肯定感」とは何でしょうか。高いことがもたらすものとは何でしょうか。少し考えてみたいと思います。



自己肯定感とは「自分を大切な存在だと思う」ことです。自尊感情（自分の良いところも悪いところもあるがままに受け入れられること）、または自信と同じとされることもあります。

同じ失敗をしてしまったときに

自己肯定感の高い人

失敗した原因と改善点を探ろうとする

自己肯定感の低い人

原因より自分自身を責めて落ち込む

この傾向は少数派ではなく、実は日本人が持ちやすい気質です。日本人は謙虚で自己犠牲を美德にするなどの国民性から、自己肯定感が低い人が海外より多いというデータがあります。（自尊心が高い、というのは心理学的には大切なことですが、日本では良い意味にとられないことが多いですね）しかし、上の図からもわかるように、自己肯定感が高い方が、様々な事象に相對したときに、自己肯定感がバリアとなり、自分自身を損なわずに物事を解決していくことができるのです。

ではどのようにして、自己肯定感は育まれることになるのでしょうか。自己肯定感が作られるには下の4つが必要です。

参考：高知県教育センター「子どもの自尊感情を育むための一考察」

<p>包み</p> <p>込まれ感覚 親や先生など周りの大人から自分は大切にされているという感覚</p>	<p>自己効力感 目標に向かう上で、自分は（実行・達成）できるという期待や自信のこと</p>
<p>自己受容感覚 自分は自分であって大丈夫と思える感覚。いい自分を追い求めるのではなく、だめな自分も受け容れる気持ち</p>	<p>社交性感覚 友達との心の通じ合いができていているという気持ち</p>

これらが合わさって自己肯定感が育まれていくのです。まったく同じ勉強や運動のスキルを持っていても、それが自信につながるかどうかは、自己肯定感を持てているかによって全然ちがってくるのです。

品川区の中学校では、中学生を対象とした「赤ちゃんふれ合い事業」を年間2回行っています。赤ちゃんのお母さんから、誕生時の様子や名前の由来を聞きながら赤ちゃんとおふれ合うことで、命の尊さや子育ての楽しさ、親の愛情など多くのことを学びます。1回目後は3ヶ月後に同じ赤ちゃんとお交流をします。3ヶ月経った赤ちゃんの成長や発達を目の当たりにして、大変驚きます。1度目は赤ちゃんを抱っこしたりあやしたりすることにがちがちに緊張していた中学生が、2回目終了時には名残惜しいくらいになり、

そのときの中学生の表情は自己肯定感に満ちあふれているそうです。

赤ちゃんをいとおしく思う心を養い、命の尊さを知り、自分の成長を振り返ることが自己肯定感を育むことにつながるそうです。



高い自尊感情を持っている人は、何事に対しても積極的に取り組み、豊かな体験を積み重ねていく中で、さらに自信がつき、自分を受け入れ、他者をも受け入れていくことができるようになります。つまり、自尊感情が高い人は、結果的に学校の成績や仕事の業績がアップし、自分を大切にするだけでなく人への思いやりを持つことができ、ますます魅力的な人になっていきます。自己肯定感が、自分も周りの人も幸せにしていく土台を作るのですね。

自己肯定感は、周りの人が「自分を理解してくれている」と感じられる子は高い傾向にあります。また料理やスポーツなどを「共有体験」したり、「感動体験」をしたりする中でも育まれるそうです。様々な場面で、子ども達に「あなたはあなたでいるだけですばらしい」ということを伝えていきたいですね。

