



令和7年2月3日
練馬区立大泉第六小学校
保健室

2月になりました。気温が安定せず、寒かったり暖かかったり、寒暖差が
大きく体調を整えるのが難しいですね。近隣の地域では、新型コロナウイルス
やインフルエンザB型が流行しているそうです。登校前、体の調子が
いつもと違うと感じるようなら、無理をしないようにしてください。



健康観察の結果出席する場合でも、熱を測っておくと、学校で体調が変化した
ときに、朝と体温を比べられるので、検温してから登校するようにしてください。

身体測定前保健指導をしました

1月に身体測定前保健指導で「人との距離感」についてお話をしました。(6年生は卒業バージョンの別のお話でした。)

- 人はそれぞれ心地よいと感じる自分と人との距離が違う
- 同じ距離でも相手が変わることによって「心地いい」「いやだなあ」は変わる
- 自分と相手の心地いい距離でいられるようお互いが考えてあげよう
- もし距離を守ってくれなかったら、誰が相手でもやめて！って言うといい最後に「NO!GO!TELL!」の約束をお話ししました。



NO!

やだ!



いやだ! っていうって

GO!

にげる



そのばをはなれる

TELL!

はなす



あんしんできるおとなに
そうだんしよう

これは文部科学省の「**生命の安全教育**」で教える内容になっています。子供たちが、自分や
相手を大切に、自分を守るための方法を知るなど、心と体の安全をどう守っていくかわか
る大切な内容です。「文部科学省」「生命の安全教育」と検索すると、低学年、中学年、高学年
と年齢に応じた動画も見られます。ぜひ見ていただき、お子様とお話してみてください。



自分を大切にすること

心の健康で気になることはありませんか？何か不安なことや心配ごとがああって、思わずため息をついたり、よく眠れなかったりしたら、それはあなたの心がSOSを出しているのかもしれない。

体が具合が悪くなる時があるように、心も元気が出ないときがあります。それは自然なことなので、「今自分はそういうときなんだ。」と受け止めてあげてください。そして心が少しでも元気になるように、自分なりの方法で、リラックスしてみてください。

おすすめ！ リラックス法

ゆっくり寝る



好きなことをして過ごす



おしゃべりする



好きな音楽を聴く



ゆっくりお風呂につかる



いつも頑張っている自分を一番わかっているのは自分です。たまには甘やかしてあげてくださいね。

まちがいさがし 7つのまちがいをさがそう



ストレスと上手に付き合う方法



以前、養護教諭の研修会で「ストレスの対処」についてお話を聴きました。「ストレス」と聞くと、
ないほうがいいもの！と思ってしまいがちです。しかし、本来ストレスとは「周りからのいろいろな刺激によっ
てかかる心と体への負荷」ですので、勝負の世界や、仲間との競争のように、適度であれば、その人を強くし、
人生のスパイスとなってくれるものです。ただ、最近この負荷をうまく処理できず、心の健康を損なってしまう
子供が多い、とのことでした。どうやったらうまく付き合えるのか、少し考えてみませんか。

心の健康を守るには?…いつもとちがう自分に気付く

♡元気な心の状態



♡相手の立場、気持ちが思いやれる



♡毎日が楽しい

いろんなことをやる意欲いっぱい



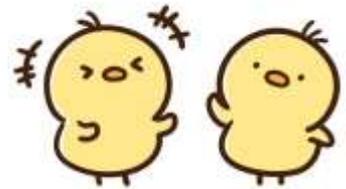
♡「こんなこともあるさ」と寛容に受け止められる



♡身なりに気を配ったり、物を整理したりする余裕がある



♡元気に挨拶ができる
おしゃべりが楽しい



どちらがいいとかじゃないよ！今自分がどちらの状態なのかがわかるのが大事だよ。

♡疲れた心の状態



♡ささいなことで腹が立ち、心に余裕がなくなる



♡何をしても楽しくない
興味が湧いたり集中できない



♡何事も悲観的に受け止める



♡身なりに気がつかなくなる
物を整理できなくなる



♡人と会いたくない
あいさつするのも億劫になる



今の自分の心がどの状態にあるか気付くだけでも、少し楽になりますよ。

ストレスを受けやすいタイプの人っているの？

下に書いたのは、一般的に言われている「ストレスを受けやすい性格・気質」です。ストレスを抱えやすいタイプがどうかを知っておくと、早めに心の疲れを自覚したり、ストレスを受けたお子さまの変化に気付いたりして、対処することができます。

まじめ・几帳面タイプ

自分が思った通りにいかないと納得できないタイプ。責任感が強く努力家だけど、物事がうまくいかないと不安になり、ひどく落ち込んでしまったりする。



がんこタイプ

自分に厳しいだけでなく、他人にも厳しいため。他人の失敗が許せず、怒りを爆発させやすい。この怒りがストレスとなり、心が疲れやすい。



内向的・消極的タイプ

嫌なことをなかなか「いや」と言えないタイプ。自己嫌悪になりやすく、ストレスが体の症状として出てくる。



取り越し苦労タイプ

「うまくいくかな」「これで本当に大丈夫かな」などいつも何かが気になって不安で、心が安まらない。



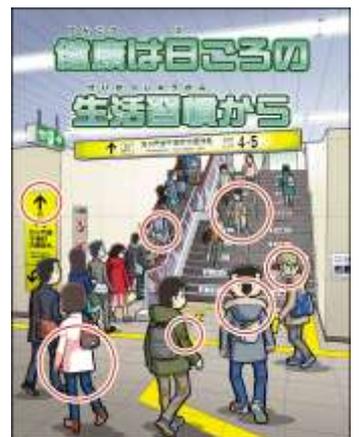
物事のとらえ方は人それぞれ。自分のとらえ方を見直してみるのもひとつ。 

こんなときどう思いますか？



- …何かに夢中なのかな？
- …何か悪いことしちゃったかなあ…
- …何無視してるの！腹立つなあ！
- …と同じ場面でも感じ方は人それぞれです。

上のどの考え方がいいか悪いか、ではなく、もし自分の感じ方がストレスを引き起こしやすいな、と感じるのであれば「他の考え方をしてみたときはどうかな？」と他の見方をしたときストレスが少ないことがあるということに気が付けるといいですね。ストレスへの対処として、幼稚園や保育園から低学年は「ストレスを受けたときに他でリラックスする方法を知る」、中学年くらいからは「どうしたら受けたストレスを軽くできるか（おうちの人に話す、好きなことをする）を見つける」、高学年くらいからは「物事の受け止め方そのものを変える」というふうには、だんだんに出来事をストレスにしない方法を学ぶ事が大切だそうです。おうちでもお子さまの年齢や考え方に合わせて、ストレスと上手に付き合い合う方法を一緒に探してあげてください。



まちがいさがしのこたえはこちら