



暦の上では「節分」から「立春」を迎える頃ですが、2月は1年の中で最も寒くなる時期です。暖かくなるまでもう少し時間がかかりますが、寒さに負けずに毎日元気に過ごせるように体調を整えましょう。

2月の保健のめあて

「心の健康を考えよう」



## ともだち ころ ぎす 友達の心を傷つけない



「うざい」「きもい」「ばか」「むかつく」・・・これらは心にグサリとささるトゲトゲした言葉です。人から言われると、悲しい気持ちになって深く傷つきます。反対に、「ありがとう」「大丈夫?」「がんばったね」と言われると、うれしい気持ちになって心があたたかくなります。

言葉には大きな力があって、言葉ひとつで、友達を傷つけることも、助けることもできるのです。言われてうれしい言葉を「ふわふわ言葉」、言われて悲しい言葉を「チクチク言葉」としたら、あなたのまわりにはどちらの言葉が多いですか? 「チクチク言葉」ばかり言われたら、心の元気がなくなってしまいます。「ふわふわ言葉」を使うと、自分も友達も幸せな気持ちになって、楽しい学校生活が送れます。学校が「ふわふわ言葉」でいっぱいになるといいですね。

## 心が疲れたな・・・と感じたら、上手にリラックスを!

「心」はどこにありますか? 実は「心」は「脳」にあります。私達の脳は「考える」「判断する」など様々な働きをしてくれます。心と体はつながっているので、心がストレスを感じて疲れてくると、体の調子も悪くなってしまいます。自分でも気付かないうちに、意外とストレスがたまっていることもあります。「自分は大丈夫」と思っている人もすすんでリラックスをしてみましょう。

ぬるめのお風呂に  
ゆっくりとつかる



適度に運動をする



しっかりと睡眠をとる



自分の時間を大切にする



よく笑う



自分に合った  
リラックスを♪

## こまめに手洗い・こまめにマスク

全国的にインフルエンザが流行しています。学校では、**うがい**や**手洗い**、**換気**、**予防のためのマスク着用**

を呼びかけています。一番の予防方法は「手洗い」です。外から帰った後や食事の前には、ていねいに手を洗い、清潔なハンカチでよく拭き取りましょう。マスクなどの咳エチケットも忘れないようにしましょう。

# 平成29年度学校保健委員会の様子から



## テーマ ー 子供の心の歪みと体の関係 ー

1月26日(金)に学校保健委員会を行いました。今年度は、厚生連高岡病院小児科医の窪田博道先生に「子供の心の歪みと体の関係」について講演していただきました。講演の内容を簡単にお知らせします。

### ○子供の不定愁訴

「かぜ」の子供の訴えにほぼ同じ⇒頭痛・腹痛等の痛み、嘔吐、疲れ、発熱等  
《拳銃に例えると…》



子供がどのように育ってきたかという「育ち方」が火薬で、学校や家庭などの周囲で起こった環境の変化が引き金になり、子供の体質や気質に着火し、身体症状として現れる。

**身体症状は言葉に出せない SOS である。**

**家庭では**・・・家族関係が安定している形は、父親・母親・子供の関係が正三角形になっていること。互いの関係性が近すぎたり離れたりにしていると、家族関係がもろい状態。

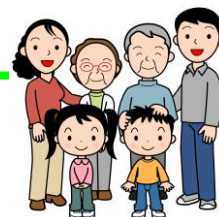
- ・父親の父性や母親の母性が乏しい
- ・親の過干渉、無関心、余裕のなさ
- ・夫婦の仲、嫁姑関係、兄弟間の葛藤等

**学校や社会では**・・・

- ・友人との関係（対等な関係の友達がいるか）
- ・教師との関係（信頼関係ができていないか）
- ・部活動・クラブチーム（体力的、技術的、時間的な問題はないか）
- ・地域社会（地域に援助が期待できるシステムがあるか）

**大切なことは、子供に対して**

- ・傾聴する、共感する、受容する
- ・距離をおく
- （評価しない、領域をおかさない）
- ・その子の存在を認める



### ○小児心身症への対応

- ・発症の本質には、**子供の性格特性、家庭・学級など生活環境のあらゆることが絡んでいる**ので、回復には時間がかかる。
- ・子供を頑張らせ過ぎずに、**子供の話をよく聞いてあげ**、それに対する意見は言わずに、「そうだね」「嫌だったね」と**子供に共感**することで症状が和らぐ。子供は本当に痛みを感じている。

### 《保護者の感想》

- ・子供の心の健康を保つには、親の愛情が基本となり、子供の話をよく聞くこと、それについて共感することが大切だとわかりました。まずは、家に帰って今日の学校の話聞いてあげようと思いました。
- ・自分の心にも余裕をもって、子供の話を聞こうと思いました。
- ・子供の話を傾聴する、共感する、受容する、簡単なようで難しいことですが、子供に寄り添うことが大事だと思いました。
- ・子供と自分の距離が近すぎるような気がしました。もう少し距離を保って接してみようと思いました。
- ・家庭が安全基地であるように心がけたいと思います。 **多数のご参加ありがとうございました。**