



令和8年 2月 24日

木下小学校 保健室

木下小のみなさんと保護者の方へ

2月は逃げるといいますが、本当にあつという間の2月でした。

節分があって季節が変わり、大雪が降ったり、冬季オリンピックで盛り上がったたり、学校ではインフルエンザ B の流行もありました。そしてここ数日の暖かさ。そんな中でも子どもたちの元気な声に救われる毎日です。

早起き、早寝、朝ごはん、朝うんちで、リズムを整え健康な毎日を過ごしましょう。



2月の保健目標

心の健康を考えよう

2月5日は二(2)コ(5)で笑顔の日でした。二(2)コ(5)の語呂合わせから、ニコニコと笑顔で過ごそうという思いをこめて、社会を明るくする活動を行うボランティア団愛の有志によって制定されたそうです。笑顔にはいろいろな効果がありますね。楽しいことをたくさん見つけ、笑顔で体も心も健康に過ごしましょう。



めんえきりよく
免疫力アップ!



きおくりよく
記憶力アップ!



ストレスダウン!



こうふくかん
幸福感アップ!



コミュニケーション力アップ!

保健室で子どもたちの話を聞いていると、こんなに傷ついてしまっただけでいいなあ……。こんなに傷つかななくてもいいのになあ……。と思うことがあります。

昭和の話ですが。。私が子どもの頃は、友達と遊ぶ時は、友達の家に行って「○○ちゃ～ん、あ～そび～ましょ～」と直接大きな声で誘いました。（田舎ですからインターフォンもありません。）そして、相手の都合が良かったら一緒に遊ぶ。相手の都合が悪かったら、諦めて次の友達の家まで行って「○○ちゃ～ん、あ～そび～ましょ～」と誘う。そこで遊べたら一緒に遊ぶし、遊べなかったら諦める。近所に子どもは他にいないので、その日は友達とは遊べない。がっかりして家に帰り、不機嫌になって家族にあたる。「仕方がないでしょ。都合が悪いんだから」とあっさりとした家族の反応。そのうち時間がたって「明日遊びに行こう」と機嫌が直る。また、時には自分の都合が悪くて遊ばずに誘いを断ることもあり、つまらなそうに帰っていく友達の後ろ姿を目にすることも……。そんなことをたくさん繰り返しました。

たったこれだけの事から、たくさんの学びがあったと思っています。①相手にも自分にも都合があってもどうにもならないこともある②自分も相手も悪くない③再チャレンジするとうまくいこともある④再チャレンジしてもだめなこともある。⑤その他にも楽しみはある⑥トラブルがあっても傷つく必要がないこともある⑦こんなに自分は傷ついているのに、家族はたいして反応しないこともあるなどなど。

小さいときの躓きは、課題を乗り越える練習になります。子どもは、感情がおおざっぱで（まだ感情が成長途中で細かく分かれていないため）傷つく加減も身についていません。この時に上のようなことをくり返し経験することでたくさんの学びを得ます。

その時の大人はどうしたらよいのか？

もちろん子どもに寄り添うことは大切ですが、寄り添いすぎると危険もあります。良かれと思って寄り添いすぎてしまうと『やっぱりこのことはものすごいことで傷つくべきことなのだ！！』と子どもは大人の反応からその加減を学びます。もちろん寄り添うべき内容もありますが『将来このくらいのことはあるし、それほど傷つく内容ではないな。』と大人が思う内容の場合には、傷ついたことは認めたくなくて「○○ちゃんのせいではないし、またチャレンジしたらよいよ」とか、「別の方法がよいよ」とあっさり反応することが大切なのだと思います。大人の反応があっさりしていると、しばらく沈んでいたりしますが、子どもは上手に切り替えます。（子どもは瞬間を生きています）そして、子どもは『これはそれほど傷つかなくて良い内容だ』と大人の反応からその加減を学びます。

同じように「今日どんな楽しいことがあった？」と聞くと、子どもたちは『今日楽しいことがあったに違いない』と大人の言葉から反応します。そして楽しかったことを思い出して、気持ちがウキウキします。逆に心配があまり『今日嫌なことなかった？』と大人が聞くと『今日嫌なことがあったに違いない』と嫌なことを思い出して気持ちが不安定になったり、イライラしたり。時に人の脳は、なかったことも作り出して自分を苦しめてしまうこともあります。良かれと思ってしている声掛けが、かえって子どもを苦しめてしまうことがある。。大人も日々学びですね。

周りの大人が、程よくサポートすることで、小さいときの躓きを上手に乗り越えて、心の安定した大人になってほしいですね。

