

保健だより



六ツ美中部小学校 保健室 2015年 5月

つかれがたまっていますか？



しんねんど げつ す
新年度がスタートして、1ヶ月が過ぎました。

5月の連休明けぐらいから、いままで忙しさやきんちょうで、まぎれ
ていた体 と心の疲れが出てくるころです。

がつびよう ことば むちゆう す がつ
「5月病」という言葉があるとおり、夢中で過ごしてきた4月が

お 終わるくらいに、ちょうし おお がっこう たいいくさい れんしゅう はじ
終わるくらいに、調子をくずすことが多いのです。そして、学校では、体育祭の練習が始まります。

あたま
「ちょっと頭がいたいな〜。」「おなかがいたい。」「学校を休みたい。」という子も、ふえてきています。

つか やす おも けつ わる
「疲れること」「休みたいと思うこと」は、決して悪いことではありません。



おうちの方へ

「怠けている」「学校で嫌なことがある」と心配しすぎず
ゆっくり話を聞いてあげてください。

言葉の魔法①(追及よりも共感を)

「何かあったの？」と追及よりも
「〇〇だよね〜。」と共感することで

子供は、安心したくましくなります。

たとえば・・・

- ・つかれるよね〜。いろいろな子がいるね。
- ・私は、あなたが大好きだよ。
- ・いつもかわいい(がんばってる)よね。
- ・がんばったね〜。
- ・すごいじゃん！
- ・おかあさん、うれしいよ。

言葉の魔法②(マイナスな聞き方をしない)

子供たちが、一番話を聞いてほしいのは「家族のひと」です。その時に、気をつけていただきたいことは、「何か嫌なことがあったの？」とマイナスな聞き方をしないことです。

お子さんが「こんな嫌なことがあった」「辛かった」という話が出たときは、十分に受け止めてあげてください。子供たちの悩みを解決してあげることも、大切なことですがそれ以上に、子供たちは、「がんばっている自分」を知ってもらい、親の愛情や安定を確認したい、充電したい、のんびりしたいといった気持ちで、打ち明けている場合があるので、それを共感的に受け止めてあげることが大切です。

「先生に電話してあげるから…」の前に。。。お子さんとの時間を十分とっていただきたいです。もちろん、お子さんから聞いた内容については、後ほど学校にお知らせください。

☆スクールカウンセラーについて☆

月に1回3時間程度ですが、スクールカウンセラーが学校に来てくださいます。子育てのことなど相談できますので、相談したい方はお申し出ください。

保健室に来たときは こんなことをお話ししてね

どこが?
からだのどの部分のぐあいが悪いのかな。

いつから?
ぐあいが悪くなった・ケガをしたのはいつからかな。

どんなふうに?
どんなふうに痛い・ぐあいが悪いのかな。

どうして?
何をしていて、ケガ・ぐあいが悪くなったのかな。

新1年生のみなさんへ

保健室

保健室の場所、もう覚えてくれたかな?

けがをしたとき、具合がわるいとき、なやみや相談があるときは、保健室にきてね!



内科・・・伊藤昌之先生	伊藤医院	さだくにちょう (定国町)
眼科・・・鍋田裕司先生	鍋田眼科	なかしまちょう (中島町)
歯科・・・田中浩之先生	むつな歯科	むつな (六名2)
耳鼻科・・・藤竹英機先生	フジ耳鼻科	かけまち (欠町)
薬剤師・・・高村俊史先生	こうむら薬局	やっきょく むつな (六名4)



けんこうしんだん けっか 健康診断の結果について



学校では、病気の疑いがある子や、くわしい検査が必要な子に「お知らせ」をしています。

異常のない子には、「異常なし」のお知らせをしません。

病院で検査した結果、「心配なし」と診断されることもあります。

健康診断の結果で、わからないことや心配なことがあったら、

保健室の梅津先生に、聞きにきてくださいね。

視力検査の結果は、5月12日の眼科検診が終わったらお知らせします。

