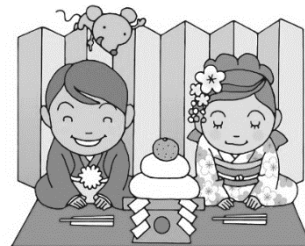


令和6年1月10日(水)
高岡市立福岡小学校 保健室
NO. 12

ほけんだより 1月

冬休みが終わり、新たな1年がスタートしました。みなさんは、今年のご目標をもう決めましたか？

「一年の計は元旦にあり」ということわざがあるように、何かを始めるときは、最初に目標や計画を決めることが大切です。毎日健康で元気に過ごすためにも、今一度、自分の健康目標を確かめ、生活習慣を見直していきましょう。



1月の行事予定

11日(木)	身体・視力測定	4年生	18日(木)	身体・視力測定	1年生・特別支援学級
12日(金)	身体・視力測定	3年生	19日(金)	身体・視力測定	2年生
15日(月)	身体・視力測定	5年生	23日(火)	身体・視力測定	6年生

※ 3学期のフッ化物洗口は17日(水)から開始です。

子供の「SOS」を見逃さないで



年明けの地震や羽田空港の事故等、いつもと違う状況が続く、緊張の途切れない時間を過ごしていたことと思います。このような災害時には、体や心に様々な変化が起きることがあります。ほとんどが時間とともに和らいていくことが多いのですが、継続的にお子様の様子を注意深く観察していただけたらと思います。

○現れやすい子供のストレス症状

- ・ 腹痛、嘔吐、食欲不振、頭痛等の身体症状
- ・ 夜泣き、眠れない、怖い夢を見る
- ・ おもらしをする
- ・ ささいなことに怯える、一人を怖がる
- ・ イライラしやすくなる、反抗的になる
- ・ 落ち着きがなくなる、多弁になる
- ・ 無表情、言葉数が減る、感情表現が乏しくなる
- ・ 災害に関連した遊びを繰り返す ※1

※1 特に幼児期～低学年の子供に見られることがあります。

子供はこうした遊びを通して自分の心の中の不安を表現し、克服しようとします。不安や恐怖が改善すれば、自然と消えていきますので、基本は「不謹慎」と禁止せず、見守ってあげましょう。近くに嫌がる子供がいたら、別の場所に誘導したり、ひどく興奮するようであれば、ハッピーエンド(最終的に助かってよかった)になるような手助けをして上手に止めてあげたりするなど、フォローしてあげましょう。

<子供との関わり方>

- ・ 子供が話したい時はじっくりと耳を傾け、怖かった気持ちを受けとめ、不安・怒り・悲しみ等の感情を抱くことは普通であると伝えてあげましょう。
- ・ 可能な限り、安全な日常生活を確保し、睡眠や食事、運動等の生活リズムが大きく乱れないようにしてあげましょう。
- ・ スキンシップを大切にし、一緒に遊んだり、触れ合ったりし、「守られている」という安心感を与えてあげましょう。
- ・ ニュースから離れる時間を作り、子供の思いを確認しながら、今起きていることについて、分かりやすく伝えてあげましょう。



イライラと上手に付き合おう！



アンガーマネジメント

イライラしてつい人や物にあたってしまった経験はありませんか？子供だけでなく、保護者の方の中にもそのような経験をされた方がいらっしゃるのではないかと思います。

先日、「怒り」が爆発して友達をたたいてしまい、保健室にクールダウンをしに来た子供がいました。「どうしたの？」と聞くと「友達をたたいて悪かったと思うしそんなことしたくないけれど、イライラが抑えきれなかった。」と言うのです。「そっか。その気持ち、少しずつコントロールできるようになるといいね。」と話をしながら、小学生にもアンガーマネジメントの必要性を感じました。

アンガーマネジメントとは・・・

「アンガー」は「怒り」、「マネジメント」は「管理」。つまり、怒りを自分自身で管理・コントロールして、怒りという感情と上手に付き合い、問題解決や円滑なコミュニケーションにつなげていくこと。

「怒り」ってどんな感情？

「怒り」とは、人間が本来もっている自然な感情表現の一つで、「こうあってほしい」という理想と現実ギャップがある場合に発生しやすい。

時には自分を守るための自己防衛反応となり、時には向上心を高めるエネルギーとなる。



「怒り」を受け入れてみよう！

マイナスだと思われがちな「怒り」も、上手にコントロールしプラスに変えることができれば、自分の心が穏やかになり、問題解決や円滑なコミュニケーションにつながりやすい。

「怒り」を我慢するのではなく、自分の感情・気持ちを受け止めコントロールする術を身に付けることが大切である。

アンガーマネジメントのスキルを身に付けよう！！

落ち着くまで「6秒」数える

怒りの感情のピーク

頭にカッと血が上って続くピークは「6秒」で、そこから段々と小さくなるそうです。すぐに態度や言葉に表す前に、落ち着くための呪文のように6秒数えてみましょう。

怒り

長くて6秒

「気にしない」と自分に言い聞かせる

気にしない
気にしない



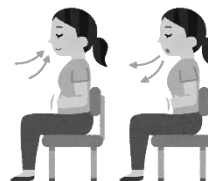
脳は意外と単純?! おまじないのように、「気にしない」と自分に言い聞かせることで、自然と気持ちは落ち着くことがあります。

その場から離れる



環境を変えることで、気持ちを切り替えることができます。

深呼吸を繰り返す



4~5秒かけて鼻から息を吸い、10秒かけて口から息を吐くことを繰り返し、深呼吸をします。

気持ちを書き出す



言葉で書き出したり、怒りを点数化したりすると、自分の気持ちを整理でき、感情と向き合うことができます。