

# ほけんだより 9月

2024.9.6  
小野田小学校  
校長 関根 敦子  
文責 福井 絵里

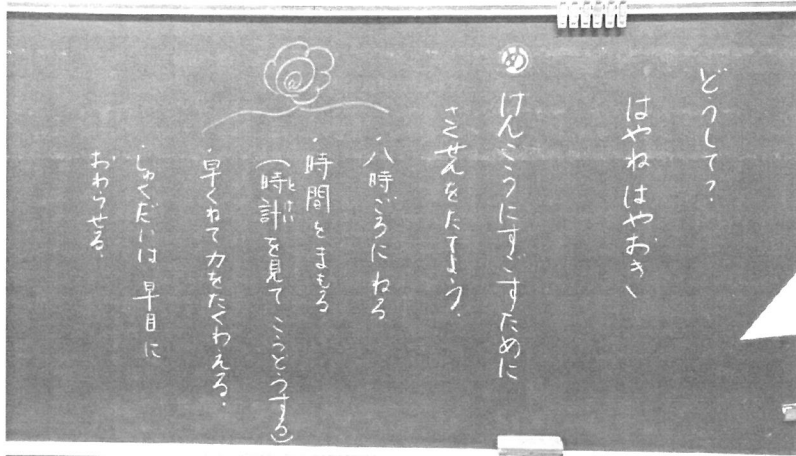
今年は、2学期に入っても30℃近い気温の日が多く、きびしい残暑がつづいていきます。1学期に引きつづき、熱中症予防のため、業間・昼休み前に暑さ指数を環境省ウェブサイトを確認し、学校でも実測の上、外遊びの可否を放送しています。

8月21日、身体測定の前に、生活リズムについて保健指導を行いました。生活リズムを整えるカギは、早寝・早起き・朝ごはんであること、高学年であっても夜9時半には寝てほしいこと、朝ごはんのはたらきや睡眠のはたらきなどを養護教諭から伝えました。



朝ごはんを食べると、体にスイッチが入って目覚めます。

その数日後、2年教室を通りかかると、「どうして?はやねはやおき」(道徳)の板書が見えました。担任の相田先生に聞くと、「身体測定の際の福井先生のお話を、子どもたちは覚えていたようです。」とのことでした。健康に関する行動選択(早寝・早起き・朝ごはんやメディアコントロール)は、生活に直結します。2年生なりに考え、理解し、これからの生活に生かそうとする姿勢に、指導の効果を感じるとともに小野田小の子どもたちの素直さを改めて実感し、胸がジーンとしました。また、ご家庭において、望ましい生活習慣確立のための日々のお声かけに感謝申し上げます。2学期も、ご家庭と連携を図りながら、子どもたちの健康を応援していきたいと考えております。どうぞよろしくお願いいたします。



何年生であっても、自分のことは、自分でやります。この他にも…

- ・次の日のハンカチ・ティッシュ・マスクは、自分で準備する。
- ・ゲームは時間を守る。など

お家の人から言われなくてもできるよう、習慣化されるといいですね。



## ～9月9日は「救急の日」～

### AEDってなんだろ

AED(自動体外式除細動器)は、けいれんして血液を送れない「心室細動」の状態の心臓に電気ショックを与え、正常なリズムに戻す医療機器です。一般の人でも使えて、病院や救急車はもちろん、駅や学校、公共施設などにも設置されています。操作方法は音声でガイドされるので、使い方は簡単。最近では一般の人が実際にAEDで救命する事例も増えました。小野田小に、AEDは2台(職員室1台、体育館1台)あります。



7月20日、教職員を対象に、救急救命法講習会を行いました。養護教諭が、市民による一次救命処置(心肺蘇生とAED)の重要性について説明した後、参加した教職員全員が一次救命処置の一連の流れを練習しました。

人間の生命維持に直接かわるのが、血液循環と呼吸です。数分停止した場合、脳などが回復不可能となり、一刻も早く命を救う手段に移ることが大切です。救急車は到着まで平均9.4分かかるとされており、その場に居合わせた人による一時救命処置が命が助かるかどうかを左右します。(救命率: 119 だけ 7.0% 心肺蘇生 14.1% 心肺蘇生+AED 49.3%)

## 保健室より

夏休みを利用して、病院を受診した児童が複数おり、保護者の方のご理解とご協力に感謝申し上げます。歯の痛みや黒板の見えにくさは、学習にも支障をきたすことがありますので、1日も早い受診をおすすめします。「治療のおすすめ」を紛失された場合は、担任を通じてお知らせください。再度、お渡しいたします。

また、大変お忙しいなか、親子でみがき残しチェックの実施やすくすくファイル内のお子さんへのあたたかいコメント等も、ありがとうございました。

本校スクールカウンセラー矢吹 江里子先生の9月の来校日をお知らせします。今月は、9月19日（木）です。

保健だより5月号でお知らせしたとおり、5・6年生全員に、悩みごと相談として、悩みごとの有無に関わらず矢吹先生とお話しする時間を設けています。

### 自分にあったくつをはこう

体の成長と一緒に足も成長しています。



くつをはいてみて、

- つま先の部分が広くて、指を動かせませんか？
  - 足の甲（上のところ）がくつにぴったりついていませんか？
  - きつすぎたり、ぶかぶかしたりしていませんか？
  - かかとがきちんとおさまっていますか？
  - 脱げたり痛かったりしませんか？
- 足もどんどん大きくなります。自分に合ったくつをはくようにしましょう。

### リフレッシュ法を見つけよう

なんだかやる気や元気が出ないなあというときは、ちょっと心がおつかれ気味かもしれません。そんなときは上手に気分転換をして、心をリフレッシュさせたいものです。以下に、リフレッシュ法の例をいくつかあげますので、自分に合いそうなものを見つけてみてくださいね。

#### 〈リフレッシュ法の例〉

- ・自分の好きなこと（趣味）を楽しむ
- ・きれいな景色や花などをみる
- ・ゆっくりお風呂に入る
- ・軽く体を動かす（散歩、ストレッチなど）
- ・友達とおしゃべりする、遊ぶ

## 保護者のみなさんへ

### 「レジリエンス（立ち直る力）」について

レジリエンスという言葉、ごぞんじでしょうか？レジリエンス（resilience）は、「回復力」「復元力」「耐久力」「再起力」「弾力」などと訳されます。子どもに説明するときは、「立ち直る力」と言うと分かりやすいかと思います。人は生きていく中で、たくさんの困難や失敗、逆境などのつらい体験に出会います。レジリエンスとは、そのような不利な環境にうまく適応したり、精神的に落ち込んだ状態から回復したりする力のことです。つまり、自分の心を守り、自分の能力を伸ばし、幸せに生きてゆくために欠かせない＜たくましさ＞と＜しなやかさ＞がレジリエンスなのです。

レジリエンスを幼少期に育てることで、心の健康、対人関係、学業によい影響があることが研究により分かっています。レジリエンスは、生まれつき持った性格や気質と関連している部分もありますが、家庭におけるはたらきかけや学校での経験によっても伸びていきます。幼少期において、自分の感情に上手に対応できる力、欲求不満に耐える力を育てることが、それ以降のレジリエンスを育てることに大きく影響するそうです。

いらいら、もやもやなどのネガティブな感情は、悪者ではありません。空が晴れたり曇ったりするように、心の天気も移り変わります。ネガティブな感情にこそ、自分を成長させてくれるヒントがあります。大切なのは、その時々自分の心の在りようを見つめ、理解し、上手な対応を取っていくことです。

また、お子さんの「性格的な強み」は、どんなところでしょうか。能力的な強み（学力・足の速さ・ピアノが上手）も大切ですが、性格的な強みは一生もので、心を生涯守る盾になってくれます。決めたらやり通すところ、友達となかよくできるところ、みんなを笑わせるユーモアがあるところ、全体がうまくいくように話をまとめるところ、人の間違いを責めない心を持っているところなど、お子さんの「いいところ」を言葉にしてどんどん伝えてください。そして、何か問題が起こったとしても、先回りせず、失敗から立ち直る姿を見守りましょう。

東地区の子どもたち一人一人がたくましく、前向きに、この時代を生きていくことができるよう、いつも心から願っています。