12月のほけんだより

令和４年１２月２３日　菅原小学校　ほけんしつ

****

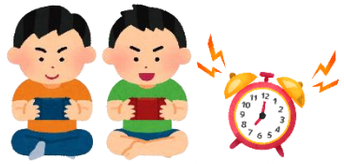
あっという間に２学期が終わり、いよいよ明日から冬休みが始まります。冬休みには、ゆっくりと体を休めて、今年１年がんばった自分をほめてあげてくださいね。３学期の始業式には、みなさんが元気いっぱいに登校してきてくれることを楽しみにしています。体調管理に気をつけて、冬休みを健康に過ごしてください。みなさんよいお年を！

****

冬休みを健康に過ごすために

早ね・早起きをする

1日３食バランスのよい食事



テレビやゲームの時間を守る

だらだらせずに運動する

食後はていねいに歯をみがく

こまめに手あらい・うがい

保健室からのお知らせ

□冬休み中の、マチコミアプリへの体温・風邪症状の入力について

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染症に感染してしまった場合や濃厚接触者になってしまった場合などに、過去の自分の体調を振り返ることができるよう、冬休み中もマチコミアプリに体温・風邪症状の入力をお願いいたします。

□けんこうチャレンジカードについて

冬休みの間、健康に気をつけて過ごせたかどうか毎日チェックし、1月10日（火）に提出しましょう。最終日には反省の記入と、おうちの方からのコメントもわすれずに！

学校保健委員会を開催しました

今年度の学校保健委員会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点より、開催方法をオンデマンド配信型に変更し、実施しました。

今年度の学校保健委員会のテーマは**「コロナ禍における子どもたちのメンタルケア」**です。

近年、社会が大きく変化し続ける中で、子どもたちを取り巻く環境が変化し、子どもたちが抱える健康課題は、多様化・複雑化してきています。特に、新型コロナウイルス感染症の流行は、子どもたちの心身に様々な影響を与えていることが、11 月に実施した「こころのアンケート」結果からも明らかとなりました。

今回の学校保健委員会では、そんな子どもたちが抱えるストレスなどの心身の健康課題にどのように向き合い、どのように寄り添っていくべきか、スクールカウンセラーの鈴木由香先生にご講話いただきました。学校保健委員会の会員の皆さまだけでなく、その他の保護者の方にもご覧いただきたい内容です。ご興味のある方は、下記の期間内にぜひご視聴ください。

＊動画配信期間　令和４年１２月２３日（金）～令和５年１月９日（月）

＊視聴方法　下記のＵＲＬまたはＱＲコードからご視聴ください。なお、限定公開となっておりますので、動画のＵＲＬやＱＲコードを第三者に知らせることはご遠慮ください。

＊内容　「子どもたちのためにできること」
スクールカウンセラー　鈴木　由香

https://youtu.be/y6X0tt1y14M

会員の皆さまからのご質問に、鈴木先生からご回答いただきました

Q.子どもの自己肯定感や自己有用感を育てるために、親としてできる関わり方は？

A.自己肯定感とは、「社会的自己肯定感」と「基本的自己肯定感」とでできているといわれています。

社会的自己肯定感は、他者から褒められたり、認められたりすることで高めることができます。お子さんが今頑張っていること、得意なことを積極的に認めてほめることで自信を持つことができるでしょう。

基本的自己肯定感は、ありのままの自分を受け入れられる状態のことで、他者からの評価で揺らぐものではありません。ただそこにいてくれるだけでいい、大切な存在であることを機会あるごとに伝えてあげると良いでしょう。例えば、誕生を心待ちにしていた時の気持ちや産まれた時のことなどを伝えてもいいでしょう。また、スキンシップも効果的です。基本的には、同じ体験を共有し、気持ちを伝えあうことが基本的自己肯定感を高めるといわれています。一緒に遊ぶ、一緒に自然と触れ合うなど様々な経験をさせていきたいですね。また、自分で考え、選択し、そのことを認める機会を意識的に与えることも効果的です。

Q.親としての自分自身の、自己肯定感を高めるためには？

A.親としてどうありたいかを考えれば考えるほど、他者と比較して苦しくなったり不安に思ったりするものです。子育てに正解はありません。その時に、自分とお子さんが笑顔でいられているかどうかが大切です。

また、生活の中で小さな発見や喜びを見つけるよう心掛けることもポジティブな考え方を維持するのに役立ちます。日ごろから、家族や周囲の人に感謝の気持ちを伝えていくと、プラスのフィードバックが増えて活力になるでしょう。

Q.コロナ禍で増えていると感じる相談内容は？

A.内容としては大きな変容はないかもしれませんが、特に自傷行為や死にたいと思う子が増えているようにみえます。コロナ禍で新しい環境に慣れにくく、閉塞感を感じる子も多いようです。一方で、ＳＮＳなどネットも身近になっており、リアルの生活よりもネットでの付き合いの比重が高い子も増えています。人づきあいが煩わしく感じ、より避ける傾向も感じられます。そのことで、ゲームやネットに依存し、日常生活に影響が出ている子も増えてきています。

思い通りにはいかないことが多いけれど、友達と学校でリアルに過ごす楽しみを一つでも見つけられるよう支援していきたいです。