

ほけんだより

12月

12月の保健目標
かぜ、インフルエンザの予防を
しよう。

令和5年 12月8日
新宿区立 四谷小学校
校長 石井 正広



こうてい きぎ は 校庭の木々の葉っぱが落ち始め、少しずつ冬が近づいています。日中は暖かくとも、朝夕の冷え込みは厳しくなってきましたね。

私たちの体は、周りの環境に合わせて活動しようとするため、お天気が一定しない今のような季節は、体調を崩しやすくなります。

12月に入り、インフルエンザやかぜでお休みする人も増えてきました。

「こまめな手洗い・うがい」「衣服の調節」「バランスの良い食事」「適度な運動」「十分な睡眠」

などができるか、日頃の生活を見直しましょう。

学芸祭も間近にせまってきました。元気に本番当日を迎えるように、規則正しい生活を心がけましょう。体調が悪い時は、無理をしないでゆっくり休ませましょう。



ウイルスはこんな子たちをねらっている！



好きなものばかり
食べている子



運動しない子



夜ふかしする子

ウイルスは
空気が乾燥して
寒いこの時期が
大好き
油断している人は
要注意です!!

学校保健委員会が開催されました

12月5日（火）に、ランチルームにおいてコロナ禍でここ数年できなかった「学校保健委員会」を開催することができました。

定期健康診断の結果報告の後、本校の区カウンセラーの梅田先生、都カウンセラーの宮崎先生より、「エゴグラムから子育てを考える」のテーマでご講演をいただきました。

エゴグラムとは、人の自我状態（エゴ）を5つのタイプに分類し、それを図表化（グラム）する手続きを取る心理検査です。エゴグラムを活用することによって、自分の性格傾向や行動パターンを把握するなど自己理解を深めることができるほか、子どもとの関わり方への気付きを得ることにもつながるものでした。

また、子育てにおける「ダブルバインド」のお話もありました。ダブルバインドとは、「二重拘束」のことです。

例えば、「怒らないから言ってごらん」は、閉口している子どもから言葉を引き出すときに使う言い方です。「怒らないから言ってごらん」と言っている表情がすでに怒っていたり、子どもが意を決して本当のことを言ったら、やっぱり怒ってしまったり…というのがダブルバインドになります。大人が子どもに正直に話したら怒らないと言いながら、正直に話したら怒り出すという矛盾が生じています。かといって黙ったままだと「なんで言わないの！」とやっぱり怒ってしまいます。ダブルバインドを繰り返すと、子どもは「言葉と態度」の矛盾を敏感に察知てしまい、非常にストレスになるそうです。また、大人の言葉の裏側を読み取るようになります。

表情・声色・仕草などから伝わる「非言語メッセージ」にも注意し、子どもが不安にならないような伝え方の工夫や、思春期の子育てのヒントとなるお話を沢山してくださいました。



最後に学校医の先生方からも貴重な子育ての経験談についてお話ししていただき、有意義な会となりました。

ご多用の中、参加してくださった保護者の皆様、ありがとうございました。

