

ほけんだより 2月号

令和4年2月10日
北区立浮間小学校
校長 宮崎史隆
保健室 田村佳子
藤田華子

2月の保健目標 心の健康を考えましょう

子どもたちのころは、成長とともに大きく揺れ動くことがあります。ときには、気持ちが不安定に見えたり、何を考えているのか分からなくなったりすることもあるかもしれません。そうした状態は正常な成長の中で見られる一時的

なものである場合が多いですが、実は背後に心の不調が隠れていることもあるのです。今回は心の不調の初期サインや心の不調の解説、向き合い方等をご紹介しますと思います。



子どものSOSサイン

ころのSOSは4つの面に出てくることが多いといわれています。

1. **睡眠**・・・よく眠れること、十分な睡眠はころの健康にとって大切です。

- 布団に入ってもなかなか寝付けないようだ。 ○睡眠のリズムがくずれている。
- 夜更かししている。 ○眠れないという。
- 朝起きるのがつらそう、なかなか起きられない。 ○寝過ぎている。

2. **食欲**・・・ストレスやころの病から食欲に影響が及ぶことがあります。

- 食欲がない、食べる量が減った。 ○逆に食べすぎる。
- 特にパンやご飯、お菓子などの炭水化物をほしがる。
- 急に痩せた、あるいは太った。 ○体重をととても気にしている。

3. **体調**・・・ころの病気も、初めは体調に出てくることがあります。

- 体がだるそう。 ○疲れている。 ○元気がない。
- 顔色が悪い。 ○腹痛や頭痛、めまい、吐き気などを訴える。

4. **行動**・・・本人よりも周囲が気づきやすいのが行動面のサインです。

- 学校に行きたがらない。 ○家から出ないで引きこもりがちになった。
- 友だちと遊ばなくなった。 ○身だしなみに構わなくなった。
- 無口になった。挨拶をしなくなった。 ○何度も同じ動作や行動を繰り返す。
- 気持ちが抑えられなくなり暴力をふるう。 ○何もしないで長い間ぼんやりしている。
- 表情が変わらず、感情面での反応が少なくなった。 ○独り言を言うようになった。
- 話が支離滅裂になった、通じなくなった。

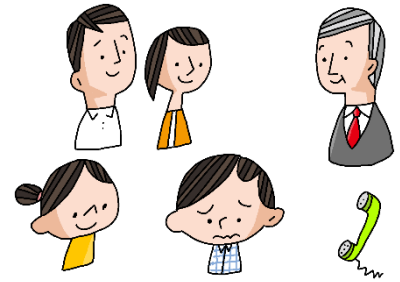
これらのようなサインがあるからといって、必ずしも心の病気であるとは限りません。ただ、これまでなかったのにサインが見受けられるようになった場合や長く続く場合は、心が疲れていたりSOSを発信していたりするかもしれません。「いつもと違う」サインを感じたら、医療機関や学校に相談してください。

(参考文献・引用) 厚生労働省「ころもメンテしよう～ご家族・教職員の皆さんへ～」

気付いたときの対応法

～話を聞く姿勢～

- 話を聞くことに集中する（何かをやりながら片手間に聞くことはしない）。
- 子どもの気持ちに共感し、受容する。
- 子どもがどのように感じているか、子どもの気持ちで理解する。
- 親としての意見や、思いを押し付けない。



～話を聞くときの具体的なノウハウ～

- 子どもが話した内容を、時々繰り返す。
- とくに「つらい」「悲しい」「不安」など感情を表す言葉は伝え返す。「つらいんだね」など。
- 答えが「イエス」「ノー」にならないよう、できるだけ「HOW」で聞く。「どんなふうに～」など。
- これまでどんなふうに困難に対処してきたか聞く。

～聞いた話を生かす～

- 話したことの記録（メモ）をとっておく。
- 必要に応じて、スクールカウンセラー、養護教諭、教職員、専門家などに相談する。
- 子どもとじっくり話し、本人が納得したうえで受診を勧める。

～自分の心を大切に～

家族が健康であることは何よりの願いだと思います。ですが、家族が病気になってしまったとしても自分や他の家族を責めることは、子どもが自分自身を「自分のせいで家族が困っている」と感じてしまいます。

自分の心身が健康であることは気持ちの余裕につながり、周りの人への思いやりにつながると思います。生活リズムを整えることで心身の健康の保つことができます。ぜひご家族で規則正しい生活を実践していただければと思います。



1月に実施した発育測定の結果を、2月上旬に配布しました。この一年で体だけでなく心の面でも大きく成長したのではないのでしょうか。体だけではなく心の成長スピードも個人差があります。お子さんと一緒にこの一年で挑戦したことや頑張りを振り返り、成長した喜びを共有する時間をぜひつくっていただければと思います。

成長には「個人差」がある

私たちの体は、年れいとともに変化していきます。その中で、思春期は身長が大きくのびる時期です。

しかし、のび始める時期やのびる速さには、「個人差」があり、人によってちがいます。

周りの人とのちがいは気にせず、毎日運動をして、すいみんや食事をしっかりとって、自分のスピードで成長していくことが大切です。

