

保健室より保護者のみな様へ

「学校に行きたくない」と言われたら…

○「おなかが痛い」「頭が痛い」…熱はないけどからだのだるい。

学校に足がむかないお子さんの最初の SOS はこんなことから始まる人が多いようです。

○不登校新聞編集長・石井志昂さんのお話から…

「学校に行きたくない」と言われた時に当事者が絶対に聞かれたくない質問は「なぜ？」だと言われます。子どもは「なんで？」に答えられないからからだサインを出します。

「子どもは学校に行けないくらいぼろぼろに傷ついている。行きたくないにはいくつも理由があって、その複雑な事情を言葉で説明するのは難しい。だから問い詰められるとこまってしまうんです。」

「学校へ行きたくない」は学校生活で疲れ切った子どもがようやく言葉にできた SOS のサイン。

「よく話してくれたね」と子どもと向き合いゆっくりと話をきいてあげてください」と話されます。

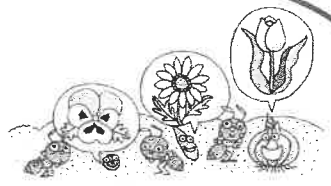
不登校は学校生活に疲れ果てた子どもの自己防衛の手段。周囲がそれを受け止め、寄り添うことで長期の引きこもりや不登校や自死という最悪の結末を防ぐことにつながります。おとなも子どもも心が疲れたら休むことが必要です。

○不登校や行き渡りは誰でも起こりうること「だめなことでも、いけないことでもない」

もしも、お子さんから「行きたくない」「おなかが痛い」「頭が痛い」と言われる日が続いたら「疲れたんだね。2～3日ゆっくり休もうか？」など、子どもの様子に合わせて提案をしてみてください。きっとほっとして安心すると思います。

そして、必ず、担任の先生や保健室などにご相談ください。複雑に絡んだ理由を丁寧に聞き、共有して一緒に応援したいと思います。

保健室は生徒だけの空間ではありません。生徒を取り巻くおとなが集まり、応援の輪を広げる場所でもあります。お子様の日ごろの様子や子育ての不安など、お話を聞かせていただけたらうれしいです。



5月の保健行事

- 7、10日 検尿回収2回目
- ★未提出の人は忘れずに持ってきましょう。★
- 20、21日 心臓検診(1年生)
- 26日 眼科健診(全学年)
- 27日 内科健診(2年生)

健康診断の結果を順次、お渡ししています。

3年生は修学旅行を控えています。「歯科健診」や「視力」については早めの受診をお勧めします。そのほかの学年も部活動などで忙しいとは思いますが、時間を調整して受診の機会を持ってください。

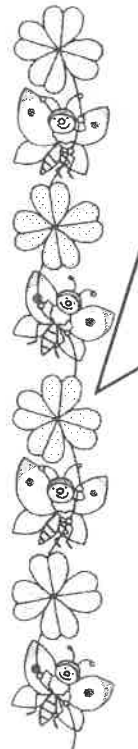
内科健診の時にアンダーシャツを着ていない人を見かけました。これから汗をかく季節なのでできればアンダーシャツの着用を習慣にしましょう。



☆☆☆まちがいさがし☆☆☆



答え ・左奥の木・右奥のログハウス・丸めて立ててあるシートの長さ・右はじの女性の髪型
・右手前のバーベキューコンロの取っ手 ・くつの向き



からだと心を整えて楽しい学校生活をおくろう！

下着が健康を守っているってホント？

シャツやブラウスの下に1枚、下着を着ていますか？「別に着なくても一緒でしょ」という人！実は下着には、こんなに大切な役目があるのです。

ココがスゴイ！

肌の「きれい」をキープ

体からは毎日、汗やあぶらなどの汚れが出ています。下着はそれらを吸い取って、肌の清潔を保ってくれているのです。

暑い！寒い！を過ごしやすい

暑いときは汗を吸って肌をサラサラに。反対に寒いときは、体の熱を逃がさないようにキープ。暑い日も寒い日も下着のおかげで快適にいられますね。

「ない」となければ

入学、進級から1カ月。がんばりすぎた体や心にこんな「ない」はない？

- 眠れない
- 食欲がない
- 楽しくない
- やる気が出ない
- 人と会いたくない

もしこんな「なければ」いっぱいなら…

- 自分がやらなければ
- 完璧にやりとげなければ
- 決めたことは守らなければ
- 友だちにやさしくしなければ
- 友だちとなかよくしなければ

たまには自分に甘くなっていいのです。「がんばり」を少し休けいしませんか？

健康診断でわかることとわからないこと

健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？ 見たたり聞いたりするのに不自由はないか？ 体の異常や病気の可能性はないか？ がわかります。

けねどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診のすすめ」をそのままにしないでくださいね