



令和 7 年 1 月 14 日
府中市立白糸台小学校
校長 堀越 新一
保 健 室

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。



「笑門には福来る」という、ことわざがあります。笑いの絶えない人の家には、自然と幸福が訪れるという意味です。笑うと、体にもよい効果があります。例えば、めんえき力（ウイルスなどから体を守る力）が上がる、リラックスできる、記憶力が上がるなどです。2025年は、たくさん笑って、笑顔で元気に過ごしましょう。



マスクの効果と使い方

不織布マスクは、かぜやインフルエンザにかかったときに、細きんやウイルスをふくんだ飛まつ（くしゃみなどをしたときに飛ぶつばのしぶき）が飛び散って、ほかの人の体に入るのを防ぎます。また、のどをかんそうから守り、花粉などを吸いこむのも防ぎます。しかし、マスクを正しくつけていないと、効果がありません。マスクをつけるときは、正しいつけ方をしましょう。

まちがったつけ方



あごマスク



鼻が出ている



すき間ができています

正しい外し方



ひもを持って外す

ぐっすりねむって元気な1年を過ごしましょう！

2025年の干支はヘビです。ヘビは、えん起のよい動物で、だっ皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。「復活と再生」というと、大げさなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが、すいみんです。



すいみん 中、体の中では成長ホルモンというホルモンが出されます。成長ホルモンは、つかれたからだと脳を元気にさせ（再生）、次の日にたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。成長ホルモンが出るためには、ぐっすりねむることが大切です。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかりすいみんをとってください。



学校保健委員会

12月23日に学校保健委員会を行いました。養護教諭からの定期健康診断結果の報告後、歯科校医 阿部 一樹先生より、定期健康診断の歯科検診の結果から本校児童の実態と課題について、ご講評いただきました。

その後、本校 スクールカウンセラー 田中 夏樹先生が「心身の発達段階と関わりかた～子供に寄り添うために～」について、講演しました。

最初に、さまざまな発達理論について、愛着関係や発達段階などの説明がありました。

次に、ブリーフセラピー（短期的、効果的、効率的な解決思考のセラピー）の視点で、話がありました。この視点では問題の原因を探すよりも、少しでも変化できる可能性に目を向けます。方法としては、「今日は何点？」と体調と気分を10点満点で聞きます。0点は、「これから上がっていくだけ」、1～2点は「0点ではないんだね」、5～6点は「まあまあいいね」のように答えます。日々、繰り返し聞き、点数を維持できていたら「よし／いいね」、上がっていたら一緒に喜び、時間の余裕があれば、「何があったの？」と以前との違いを尋ねます。下がってしまったときは、0点ではないことをよしとして認めます。この方法は、「あと1点上がるにはどうしたらいいと思う？」「では、それをやってみて」と子供の解決思考を意識、言語化させるのに役立ちます。

最後に、ペアレントトレーニング（支援者が親に対して具体的な養育技術に関する知識やスキルを教授し、親が子供に対して指導を実施する一連のプログラム）の視点から話がありました。プログラムの中で肯定的な注目（ほめる・笑顔など）を与える構成があり、肯定的に注目するコツの説明がありました。具体的には、早めのタイミング、視線・からだ、表情、声の調子（トーン）、言葉（短く簡潔に）、行動をほめる、性格に応じてほめることです。ほめることは、相手が喜ぶことを言うという意味で、評価ではありません。

まとめの中で、「ほどよき」や「まあ、いいか」の精神も心の安定になること、大人が安定すると、子供も安定するとの話がありました。実は難しいのが「ただそこにいること」との話もありました。

子供は成長していて、たえず変化しています。大人が子供に寄り添うために、大人の心の安定も大切にし、今後も家庭・学校・地域が協力して子供たちを育てていきたいと思えます。



※ スクールカウンセラーは、月曜日か水曜日に来校しています。ご相談の予約は、担任または養護教諭にご連絡ください。