

令和7年1月9日
千代田区立麹町小学校
校長 田村砂弥香
養護教諭 野地ひとみ

2025年は巳年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「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。それが睡眠です。睡眠中、体の中では成長ホルモンというホルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。日々の生活のなかで、睡眠も意識してみてください。

1月の保健目標 「冬を健康に過ごそう」

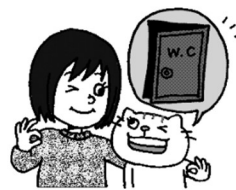


冬を健康に過ごすためには、健康な生活リズムが大切です。生活リズムを整える方法をご紹介します。

1日の元気のもとになる朝食を必ず食べる



学校に行く前にトイレに行く時間を確保する



外で元気に遊ぶ



おやつは時間と量をきめて食べる

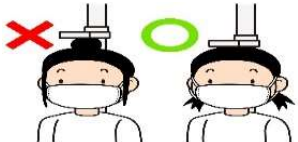


夜は早めに布団に入り、寝る準備をする



1月の保健行事予定



日にち	項目	対象者	連絡事項
9日(木)	発育測定	1年生	<ul style="list-style-type: none"> ・体育着持参 ・髪の長い児童は低い位置で結ぶ 
10日(金)		2年生	
14日(火)		3年生	
15日(水)		4年生	
16日(木)		5年生	

※6年生の発育測定は、2月14日(金)に行います。

発育測定後、「発育のようす」というプリントをお渡しいたします。このプリントは回収いたしませんので、ご家庭で保管してください。なお、視力の状況の欄は春の定期健康診断時のものです。

保護者の皆様へ



令和6年12月6日(金)15時30分～16時30分に体育館で学校保健委員会が行われました。
日頃からお世話になっている学校医の先生方からの講話、講師の発田先生の講話をまとめましたので、報告します。

<学校内科医 大森 格 先生>

マイコプラズマ感染症が流行しています。今後インフルエンザも増えてくると思われますが、症状が出て、受診が早いと結果が出ないことがあります。受診を待つことのできる体調であるならば、半日から1日経ってから受診した方がよいと思います。健康診断の結果、肥満・やせの児童がいますが、女子のやせは無月経にもつながります。また、健康診断はスクリーニングですので、そのことをご理解ください。

<学校眼科医 吉野 真未 先生>

千代田区学校保健大会で講演をしました。オンライン配信なのでお時間のあるときに見てください。最近、流行性角結膜炎が多いです。春に近づく花粉症の方も増えてきますが、目の痒みに対して掻いていると、目の周りの皮膚が荒れてしまいます。従来は点眼薬が主でしたが、クリーム剤がでましたので、かかりつけ医に相談してみてください。

<学校歯科医 久保田 智也 先生>

12歳児のDMFT指数ですが、全国でみると新潟県が一番低く、沖縄県が一番高いです。むし歯には砂糖の摂取も関係しています。日本人の砂糖摂取量は1年間で1人15.8kgです。日頃の生活で砂糖についても考えてみてください。

<学校薬剤師 和田 幸子 先生>

7月に行った学校環境衛生検査は問題ありませんでした。今年は伝染性紅斑、マイコプラズマ感染症の患者数が過去最多になりました。薬剤耐性マイコプラズマ感染症も出てきています。病気を細胞の視点から描いた「はたらく細胞」の映画が公開されます。冬休みにご家族でご覧になってはいかがでしょうか。

<講師 学校発達心理研究所 発田 憲 様>

講演テーマ「親と子どもの望ましい関わり方」ー肯定的な感情でわが子と向き合うー

PISAの結果をみても分かるように日本は学力調査の結果が高く、また経済力も豊かです。しかし、国連が行った幸福度調査では中間の順位でした。さらに別の調査では「寛容さ」がほぼ最下位でした。日本は子どもの自殺がとても多い国です。自分の人生を自分で終わらせる環境にどうしてなってしまうのでしょうか。子どもの失敗は財産です。「まあ、しかたがないよね…。大丈夫だよね…。」という気持ちでいることが大切です。しかし子育てで寛容さを発揮できないときは多々あります。

(2つの事例を挙げて説明)

①子どもがゲームをずっとして、やめるよう伝えても言うことを聞かない場合

子どもが夢中になっているものを止めるのは大変な労力で親子喧嘩にもなります。「やめなさい」と真っ向からぶつかるのではなく、上手な声かけて、子どもの得意であろう別の面を引き出すとよいです。そうすると、新たなものとゲームとの間で時間配分を子ども自身が考えるようになります。

②学校に行きたくないと言ってきた場合

昔のように、全員学校に登校ではなく、様々な学び方があります。1週間でもよいので子どもに付き合ってみてはいかがでしょうか。大人が寛容さをみせると、子どもは自分の意見を言うようになります。自分で決めて歩み始めた子ども達は、自分で進んでいくことができます。

寛容さを失うとネガティブ感情が生まれます。我が子に対して肯定的な感情と否定的な感情どちらで向き合っているか振り返り、否定的な感情が多かったら、明日は(来週は 来月は 来年は)肯定的な感情で向き合おうと考えましょう。子どもが親に求めていることは笑顔です。子どもはいつも親の顔をうかがっています。親が否定的だと子どもは萎縮してしまうので、笑顔で楽観的でいましょう。