

# 真野小保健だより

大津市立真野小学校 保健室  
2019（令和元）年 11月 18日  
保護者の方へ

11月8日に立冬に入りました。立冬を迎えると暦の上では「冬」になります。冬は風も冷たくなり、体が冷えたり、寒さを感じたりします。

冷えると「風邪」を引きやすくなります。英語で風邪を引くことを「catch a cold」と言うように、体を冷やすと免疫機能が下がるので、風邪をひきやすいのです。

温度の感じ方には個人差がありますので、集団生活を送る上では衣服等での温度調節ができるよう、ご準備をお願いします。



## ストレスについて

### ～ストレスの受け止め方～



「ストレス」と聞くと、なんだか「悪い影響を与えるもの」のようなとらえ方があるようです。イライラしたのは「ストレスがたまったから…」など、確かに心の健康に一見、嫌な影響を及ぼしていると感じることがあります。

でも、本当にそうでしょうか？

ストレスを2種類に分け、ネガティブにとらえたときを「ディストレス」、ポジティブにとらえたときを「ユーストレス」と言います。

ストレスをポジティブに解釈したときは、自分を成長させてくれるものとしてとらえるので、ストレスに感じることで自体が軽減されたり、気持ちを前向きにできたりします。

いつも前向きになろうと思えば思えばしんどくなることもありますが、いつもネガティブにとらえているとそれも無力感や虚無感につながる可能性があります。

子どもたちがストレスを「ばね」に変えて乗り越えていけるように、大人としてどのような声かけをし、見守ったらいいのかを考えることは大切だと感じています。

## ゲーム依存の話

「依存症」という言葉は、どこかでお聞きになったことはあると思います。よく耳にするのは「アルコール依存」や「薬物依存」、中には「買い物依存」なども聞いたことがあるかもしれません。ある特定の物質に対する依存と「買い物」のように「行為」に対する依存に分けられます。ゲーム依存は「行為」に対する依存です。

依存とは、「やめたくても、やめられない」状態です。それは、気持ちの問題ではなく、脳内でそういう仕組みができあがってしまうようで、適切な対処が必要になります。

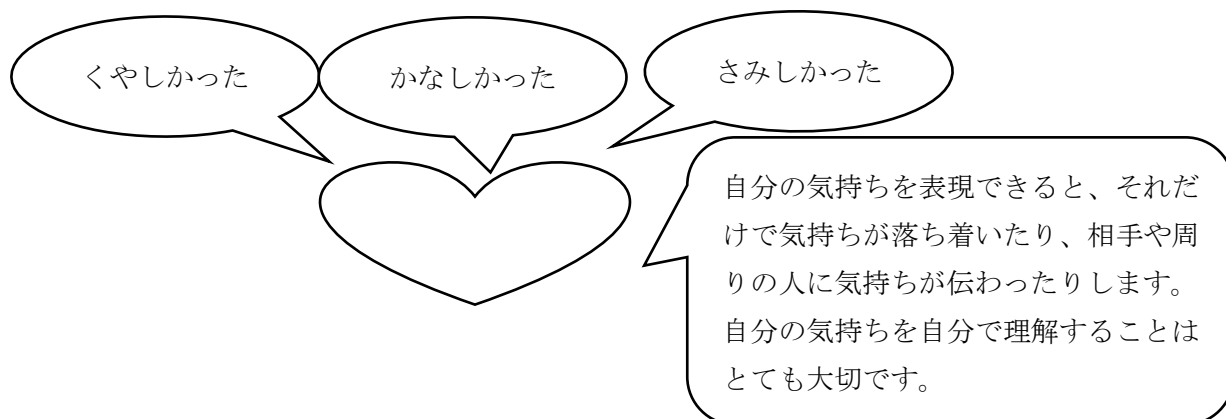
もし、お子さんのことでお悩みであれば保健室やスクールカウンセラーまで一度ご相談ください。

## 気持ちを言葉で表す

お子さんと話をするときに、気持ちを表す言葉はどのくらい出てくるでしょうか？



そのときの気持ちを深く聞いてみると、こんな気持ちがわかりました。



### 会話の中で気持ちを整理することが、心の成長につながる

子どもたちは、学校での学習や日常生活の中で日々「言葉」を増やしています。

言葉を増やすと、自分の気持ちをうまく表現できることにつながります。

「気持ちを表す」言葉も、その気持ちを体験してようやく「気持ち」と「言葉」がつながります。

子どもたちの中で、「気持ちを表す言葉」がたくさん増えてほしいと願っています。

そこで、子どもの話を聞くとときに、ぜひ心にとめておいていただきたいことがあります。

- ①あわててすべてを聞き出そうとせず、ゆっくり子どもの言葉を聞く。
- ②結論を急がず、出来事の気持ちの部分も聞く。
- ③子どもの話を聞いて、「このときは〇〇の気持ちだったんだね。」と話から気持ちを察して訳してあげる。(気持ちの語彙数が増えることにつながります。)

それから、ストレスのところでは触れましたが、「違う角度から物事をとらえ直す」ことも伝えていくことが大切だと感じています。