

3学期が始まって、約1か月が経ちました。各学年「6年生ありがとうの会」に向けての出し物練習に、一生懸命取り組んでいる姿が見られます。感染症など流行っていますので、万全な体調で当日を迎えられるよう、お子さんの体調管理をよろしくお願いします。

お子さんのその姿、SOSかも！

朝、起きられない



家族と話さなくなった  
部屋にこもりがちになった



食欲がない

食べ過ぎる



最近のお子さんに上記のような様子は、ありませんか？このような姿は、お子さんからの一種のSOSかもしれません。上記以外にも急激にやせたり太ったりしている、常にイライラしているなどの様子も挙げられます。

このようなお子さんの様子に気が付くと、御家族も不安になるかもしれません。しかし、子どもを支える私たち大人が、心の病気について正しい知識を得ること、偏見を持たないことが大切です。そして異変を感じ取ったら、お子さんの話をじっくり聞いてあげてください。

お子さんと話をするときには、以下のことを心がけましょう。

【話を聞く姿勢】

- 話を聞くことに集中する。
- 子どもの気持ちに共感し、受容する。
- 親としての意見や思いを押し付けない。



具体的なノウハウ

- 子どもが話した内容を、ときどき繰り返す。
- 答えが「イエス」「ノー」にならないように聞く。
- 言葉で伝えきれない場合は、紙に書いてもらう。

必要に応じて、担任や養護教諭、専門家に相談する。



スクールカウンセラーもいますので、お気軽に御相談ください。

子どもの不調は、誰のせいでもありません。

御自分や御家族を責めないようにしましょう。大変なときこそ、御家族で協力しあうことが大切です。

健康の日 1月

1月の健康の日は、「相手の話をよ〜く聞こう/時間半分トーク」を行いました。各学級で話し合うテーマを決めて、話す・聞く姿勢を意識しながら、話し合うことができました。

【各学級の様子】（テーマ例：好きなおかし、もし魔法が使えたら何をするか）



【ポイント】

<p>話し方のポイント①</p> <p>自分の気持ちを 素直に言う。</p>	<p>話し方のポイント②</p> <p>相手が聞こえる 声の大きさで話す。</p>	<p>聞き方のポイント①</p> <p>話す人の方に体を 向け、目を見て聞く。</p>	<p>聞き方のポイント②</p> <p>「うんうん」と 相づちを打つ。</p>
<p>話し方のポイント③</p> <p>身振り手振りを 使って話す。</p>	<p>話し方のポイント④</p> <p>聞く人の方に体を 向け、目を見て話す</p>	<p>聞き方のポイント③</p> <p>話をさえぎらず 最後まで聞く。</p>	<p>聞き方のポイント④</p> <p>相手が話しやすい言葉 かけをする（反応する）。 「いいね」「なるほどね」など</p>

【学級担任より児童の様子】

- 人間関係をよくするために良い活動だと思います。子どもたちは、楽しそうに取り組んでいて、聞き方・話し方を自分なりに意識していました。
- 体を相手に向けて目を見て話す練習をしました。盛り上がっているペアほど、相手との距離を近づけて話せていました。



大事なお知らせ

各健康診断におきまして、治療や経過観察が必要なお子さんに「結果のお知らせ」用紙を配付しています。御家庭に用紙がありましたら、**受診して提出をお願いします。**  
御不明点等ありましたら、保健室まで御連絡ください。