

ぼけんだより2月

湘南養護学校
保健室
令和2年2月3日

～暦の上では春です～

2月4日は立春。暦の上ではこの日から春が始まります。しかし、実際にはまだまだ春とは言えない寒い日が続いていますね。

油断せずに体調管理は気をつけて、まもなく訪れる春の新学期、新学年に向けて、いろいろと準備を始めましょう。



2月の保健目標

こころ けんこう かんが
「心の健康を考えよう」

2月の体重測定

2月3日(月)	高2・高3
2月4日(火)	中学部
2月10日(月)	高1
2月12日(水)	小学部

言葉の力 こんなとき何と言う？

ひとを元気にする言葉と、いやな気持ちにさせる言葉があります。

ちくちく鬼

ふわふわ鬼

こんなとき、どんな言葉をかけますか？ ふわふわ鬼の豆をヒントに考えてみましょう。

●ケース1
発表会の練習でセリフを間違えてしまった子に

●ケース2
コンクールで賞をもらった子に

●ケース3
投げたボールが当たってしまった子に

学校保健委員会を開催しました。精神福祉士島田啓介先生にお越しいただき、「心の健康」についてお話していただきました。援助にあたる人が抱える心の負担を軽くする方法をマインドフルネスの視点で教えてくださいました。

**予期しない
出来事**

目の前で子どもがパニック!(@@) / になった時、受け手側もとても焦ったり、パニックになったりします。そのような時は3回呼吸を整えて、五感で周りの様子を感じてみてくださいとのことでした。マインドフルネスでは「私は今、呼吸をしている。風が吹いている…」など状況を『聞いてみる、見てみる、感じてみる』ことをします。

**逃げる
(離れる)**

人は対処しきれない時に①相手を攻撃する②逃げる③固まるのどれかの状態になるそうです。そのような時はまず深呼吸をしてその焦りや怒りから離れる、逃げるのが大切なのだそうです。深呼吸をしている間、自分を取り巻く世界を外側から観察する時間を持つと気持ちに余裕ができて冷静になれ、次に良い解決策が出てくると言うのです。

**こだわらない
(見直し)**

「とにかく大人は先々の心配事にとらわれたり、『ねばならない』価値観にがんじがらめになってしまっている。それにこだわりすぎてしまっている。だからそれしか見えなくなっている。よく目の前の子どもを見て!悪いことばかりじゃないですよ、その時悪いのはその子ではなくて、その状況だったり、その行いだったりです。良い親、良い先生になろうとする真面目な人ほど余裕がなくなってしまうことが多く、相談する機会も作りにくいことがあるのです。そのような時にマインドフルネスでもう一人の自分に自分を大切にしてもらったり、一声かけてもらうと良いのです。」とのことです。



ダメ…。ホント? 周りを感じて…全部がダメじゃないよね。
がんばってるよ私! 困ったら相談しましょう。お知らせください。



**深呼吸の
効果**

イライラ・緊張するとどうなる?

イライラした時や緊張した時に、体はどうなっているかな? 少し観察してみよう。
胸やお腹にぐっと力が入って、筋肉がかたくなっているね。なんだか呼吸もしづらそう。



深呼吸するとどうなる?

たくさん空気を吸うと、体のすみずみまで酸素をいきわたらせることができるよ。深い呼吸は横隔膜や筋肉を自然と動かすから、体の緊張もほぐれるんだよ。
イライラ・緊張した時は深呼吸して、体の変化を感じてみよう。

