



令和3年9月1日  
中央区立日本橋小学校  
校長 養護教諭

## 夏休み明け、子供たちの心のケアを！

長い夏休みが終わりました。例年通りの過ごし方は難しかったと思いますが、ゆっくり体と心を休め、リフレッシュすることはできたでしょうか。

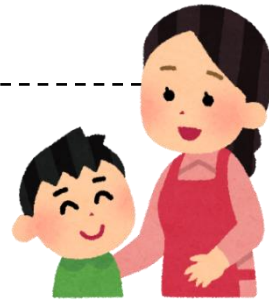
さて、夏休み明けは、1年の中で最も「学校に行きたくない」子供が増える時期です。

「勉強が難しくついていけなくなってきた…」「先生や友達とうまく話すことができない…」などの悩みを抱えながら、なんとか頑張ろうと無理をして、1学期を乗り越えた子もいるでしょう。楽しい夏休みの後、「学校に行きたくない」となると、怠けているように聞こえるかもしれません。しかし、長い休みをきっかけに、頑張るエネルギーが切れてしまうこともあります。

そこで、「とにかく学校に行きなさい」「みんな同じだから頑張らなさい」と流してしまうと、子供たちは「突き放された」と感じてしまいます。不安になった子供の気持ちをやわらげ、乗り越えるために、大人ができる「話の聞き方」のポイントを御紹介します。

### まずは…様子を観察！

- ・表情がいつもより暗い」「口数が少ない」など普段と違う様子がある
- ・腹痛などの体調不良を繰り返し訴える
- 言葉に出せない子供たちの、SOSのサインかもしれません！



### 率直に尋ねる

気になる様子があれば、  
・元気がないみたいだけど、どうしたの？  
・困っていることがあるの？  
など、遠回しに探ろうとせず、率直に尋ねてみてください。「気に掛けている」というメッセージにもなります。

### 受け止める

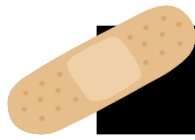
・相づちを打つ  
・子供の言葉を繰り返す  
例「～なんだ」  
「～と思っているんだね」  
などは、カウンセリングでも使われるテクニックです。話を否定せず受け止め、最後まで聞くことが大切です。

### 理解・共感する

話を聞いたら、「辛かったんだね」と子供の気持ちを代弁し、理解を示します。自身の体験談や、失敗談を話すのも良いです。「分かってもらえた」と感じると、気持ちが整理され、前向きになることができます。

新型コロナウイルスの影響で、子供たちは普段以上にストレスを受けています。状況が深刻化する前に、子供たちのSOSのサインに大人がいち早く気づき、一緒に対処してあげることが必要です。

学校でも、注意深く子供たちの様子を観察していきます。御家庭でも、子供たちの様子を気に掛け、何か気になることがあった際には、学校へ御相談ください。家庭と学校で連携し、夏休み明けの子供たちを見守っていただければと思います。



# 9月9日は「救急」の日です！

本校の保健室には、1日平均 10～15名程度の児童が来室していますが、その約3分の2がけがによるもので、「打撲」「捻挫」「擦り傷」が順に多くなっています。

けがをした際すぐに応急処置を行うことは、重症化を防げるだけでなく、早期回復にもつながります。子供たちによく起きるけがの「自分でできる」簡単な手当を御紹介します。ぜひ、御家庭で一緒に御確認ください。

## 擦り傷

- すぐに水道水で洗い流す。



汚れが残っていると、傷の治りが遅くなります。

- 出血している時は、清潔なハンカチやティッシュなどで傷口を押さえて止血する。
- 絆創膏やガーゼで傷口を保護する。

## 切り傷

- すぐに水道水で洗い流す。
- 清潔なハンカチやティッシュで傷口を強く押さえて止血する。

止血する時は、傷口を心臓より高くします。



- 絆創膏やガーゼで傷口を保護する。

## 鼻血

- 安静にする（できれば座る）。
- うつむくように下を向く。

上を向くと、血が喉に流れ込み、気分が悪くなる場合があります。



- 小鼻をつまんで止血する。  
(鼻血の大部分はこの部位からの出血です)
- ※すぐにティッシュを詰めない。

## 打撲・捻挫・つき指

- 保冷剤や氷水で冷やす。



痛みや腫れを緩和します。なるべくすぐに冷やすことがポイント！

- 動かしたり触ったりしない。
- 痛みや腫れが続く場合は受診する。

## 9月の保健行事日程

月	日	曜日	行事	対象	備考
9	6	月	発育測定	1年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 体操服で実施します。</li> <li>• 女子は髪を高い位置で結ばないようお願いします。</li> </ul>
	7	火		3年生	
	8	水		5・6年生	
	9	木		4年生	
	10	金		2年生	