



# ほけんだより 2月号



萩市立弥富小学校  
保健室発行

## がつ ほけんもくひょう 2月の保健目標 こころ けんこう 心の健康について考えよう! かんが

協力:すこやか委員さん

みなさんは、あたま 頭 や なか お腹 が いた 痛い など からだ 体 が びょうき 病気の時に けいけん 元気が出ないことを経験したことがありますよね。では、こころ 心 も げんき 元気がなくなることを知っていますか? こころ 心の元気がなくなると、たの 楽しくなくなったり、おも がんばろうと思えなくなったりします。

こころ 心の元気がなくなると、こんなことないですか?

べんきょう 勉強も あそ 遊びもする気にならない。

なぜかすぐにイライラしてしまう。

おお ぼーっとしていることが多い。



あたま おなかや頭がいたくなる。

なやみごとがあつてなかなかねむれない。

こころ 心の元気がなくなることは だれ 誰にでもあります。 なや 悩みや き 気になることを じぶん 自分の中 なか にためこまないことが たいせつ 大切です。 じぶん 自分の こころ 心を げんき 元気に ほうほう する方法 み を見つけてみてくださいね。

わら 笑えば こころ 心も からだ 体も げんき 元気に!



まちがいさがし

2つの え 絵をくらべてちがうところをさがしてみましよう。7つあります。



○をつけて さかたにせんせい 酒谷先生に み 見せにきてください。 み 見せにきた人 ひと には、シールがありますよ。



## おうちのかたへ

### 弥富っ子元気チャレンジ「朝ごはん」

1月の弥富っ子元気チャレンジ「朝ごはん」の御協力ありがとうございました。毎朝、3つの色が入った栄養バランスのとれた朝ごはんを食べている児童がほとんどでした。

子ども達の感想は、「毎日緑、赤、黄の入った食事が出来てよかったです。」「ごはんを残さず食べられてよかったです。」など、栄養を意識して、食べることができたという振り返りが多くありました。「もうちょっとはやく起きてごはんを食べられるようにしたいです。」という感想もあり、朝の生活全体を見直すことができた子もいました。

おうちの方のコメントには、「なかなか3色意識するのは大変ですね。味噌汁は赤と緑がとれるので素敵な朝食ですね」や、「朝6時におきてきた時には、すぐに食べられるのですが、なかなかエンジンがかからず、食べるのに時間がかかりますね。」など協力してくださった様子がとてもよくわかりました。また、「朝はつい手をぬいてしまいます。」などのコメントもありました。朝は大人も時間がなく、ついつい手をぬいてしまいがちですよ。栄養士の田村先生に山口県教育委員会ホームページにも朝ごはんのレシピがのっていますよと紹介をしていただきました。スマートフォンでも簡単に検索できるのでぜひ参考にしてください。



◆山口県教育委員会→家庭の元気応援キャンペーン→簡単朝食レシピ

◆山口県教育委員会→学校安全・体育課→こども元気づくり関連→望ましい食習慣の形成に向けて



「**食べることは心を開くこと**」以前、養護教諭の先輩から聞いたお話です。

「えー？」って思われる方も多いのではないのでしょうか。私たちは生きるために食べますよね。でも**食べるという行為は心ととても関係が深いもの**だそうです。

例えば、「会食恐怖症」。家族や全くの他人の仲では食事ができるのですが同じ学校や職場など多少関係のある人との食事ができない。「食べる」という行為は、口を開け、噛み、飲み込む。こぼしたり、口についたり、つばが飛んだりとあまりきれいな行為とは言えませんよね。だから、家族のようにすべてをさらけ出している関係、あるいは全然知らない人の前なら平気。でも、知っている人の前ではできない。また、若い女性に多い「拒食症」「過食症」。摂食障害と言われ、自分をよく見せたい、今の自分を受け入れられないという病気で、心が食事をコントロールできなくしてしまうのです。これらに共通するのは「**ありのままの自分を認められない**」という心理ですよ。このように**食と心は密接な関係がある**のです。学校でも、熱はあるけど「給食は食べる」といつてくれるとほっとしますし、熱もないのに「いらない」と言われるととても心配になります。おうちの方もそうやって**食べている様子で心身の健康状態を判断**されているのではないのでしょうか。

食べることで空腹を満たすだけでなく、心まで満たされているのです。お忙しいとは思いますができるだけ家族で食卓を囲み、楽しく食べることで体の栄養だけでなく心の栄養もいっぱい取るといいですね。

## おねがい

2月の弥富っ子元気チャレンジは「つばき読書週間」にあわせて、「ノーテレビ・ノーゲーム」に取り組めます。読書週間なので空いた時間に一緒に読書ができるといいですね。おうちの方もお子様と一緒に「ノーテレビ・ノーゲーム」に御協力をお願いします。

※チャレンジ表は2/15に配付するのでご家庭でめあてを話し合って決めてください。



## 毒親って？

先日、むつみ診療所の前川先生、萩病院の武田先生の講演会がありました。その中での「毒親」のお話を紹介します。

みなさんは「毒親」って聞いたことありますか？「毒親」ってとてもインパクトのある言葉ですよ。元々は、アメリカの精神医学者スーザン・フォワード氏の著「毒になる親」から生まれた俗語だそうです。意味としては、「子どもの人生を支配する親。」

毒親にとって自分の子どもは自分の所有物であり、日々の生活や態度で価値観を子どもに刷り込む。毒親の子どもの特徴として・自己肯定感が少ない。・自分で決めるのが不安。などがあり、いじめ、ドメスティックバイオレンス等の問題に波及することがあるそうです。

自分のことを大切にできない人は、周りの人を大切にできない。

毒親にならないためには、子どもを一人の存在として考える、認めることが大切。

最近の新聞記事をみると悲しい事件もたくさんあります。ちょっと離れた位置から子どもを見守ることも大切なのかもしれませんね。