

えがお通信



R6.2.1
vol.11 城北小保健室



学級閉鎖の措置を取りました

地震のニュースで始まった2024年もはや1ヶ月が経ちましたね。あっという間に2月です。学校が始まって、集団生活に戻ったことで、インフルエンザや新型コロナウイルスなど、感染症流行のリスクが高まっています。城北小学校でも2つのクラスで学級閉鎖の措置を取りました。これからも感染症には十分注意して過ごしていきたいものです。無理は禁物です。



よくある **か** **ん** **ち** **が** **い**

「風邪薬を飲めば早く治る」.....

風邪薬は症状を和らげるもの。治すのは元気になろうとする体の力なので、ゆっくり休みましょう。

「お茶で飲んでもいい」.....

風邪薬にはカフェインが含まれるものも。多くのお茶にも含まれるので、とりすぎて頭痛などが起こる恐れが。



薬に関しては、オーバードーズが問題になっています。ドラッグストアで気軽に手に入るものでも依存を起こしてしまいます。ご家庭での薬の管理はとても大切です。

相談室前の掲示物でもおなじみの生きづらさ妖怪をあらためて紹介します。今回は、子どもたちの中でよくみられる妖怪達です。心当たりはありませんか？

生きづらさ妖怪を紹介します！

せいでんでん



<どんな妖怪？> 「～のせいでこうなった」が口癖。うまくいかない責任は自分以外の何かにあると考えるでんでん太鼓の妖怪。

<取り憑かれると？> 自分以外の何かに責任転嫁する。責任を引き受ける覚悟がなくなっている。」

<どうすればいい？> 何でも「うまくいかない＝失敗」と考えると苦しいので、「うまくいかない＝成長のチャンス」ととらえよう。「この出来事から何がわかったかな？」「次はどうしたらうまくいくかな？」と自分が何をするのかを考えていこう。

くれないもん



<どんな妖怪？> 「～してくれない」が口癖。

<取り憑かれると？> 自分がすべきことまで、人がやってくれるのが当たり前と考える。やってくれる人がいい人、やってくれない人が悪い人と判断してしまう。

<どうすればいい？> 自分が人にしてもらいたいことをどうしたら自分自身で実現できるのか考えてみる。何かをしてくれる人だけが仲間や親友ではないことを覚えておこう。この妖怪には「つくしてあげナイト」という親妖怪とセットのことが多いので、本当の愛情について考えることが必要なことがある。

妖怪は誰の心にも潜んでいます。妖怪に取り憑かれるとぐるぐる思考になって、変なループから抜け出しにくくなります。生きづらい考え方に気づいて、子どもも大人もハッピーにすごしましょう。