

すこやか 9月号

令和 8年 9月 1日 (火)
町田市立町田第四小学校
養護教諭 三國 朱理



長い休み明け、体と心の調子を整えよう！

長期休みの後は、学校に行き渋る子どもも少なくないと言われています。その理由は、『1学期に感じた負担やストレスを思い出すため』・『生活リズムが戻せないため』・『宿題や課題ができていないため』・『人間関係に不安があるため』といったことが挙げられます。しかし、子どもによって背景はさまざまです。「なんで行きたくないの?」と理由を探るより、まずは行きたくないという不安な気持ちを受け止めてあげてください。

<こんな態度に現れる子どものSOSのサイン>

- ・ 生活リズムが乱れる（寝つきが悪い、夜中や朝方に目が覚める）
- ・ 食欲がない、もしくは食べすぎる
- ・ 便秘が続く、もしくはトイレに何度も行く
- ・ 頭痛、腹痛を訴える
- ・ ボーッとしてやる気がない
- ・ イライラして怒りっぽくなる
- ・ 些細なことで泣く
- ・ 赤ちゃん返りしたように甘える
- ・ 些細なことで驚いたり、パニックを起こしたりする
- ・ 行き渋りが2日、3日と続く



こうしたサインが見られた時には、まずは子どもの気持ちを受け止めることが大切です。学校に行きたくない理由を質問しても明確な理由はなく、あやふやな回答しか返ってこないこともあるかもしれません。給食のメニューや休み時間など、その日の楽しい予定の話や、おうちの人からの『1日だけがんばってみよう』『学校まで一緒に登校するのはどう?』などの提案で、切り替えができることも多いです。お子さんの気持ちを受け止めつつ、学校に行く楽しみを一緒に見つけて楽しく切り替えられるような声掛けをしていただけるとありがたいです。以下のようなことを意識して生活し、お子さんの様子で何か心配なことがあるときは、担任やスクールカウンセラーにご連絡ください。

① 生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)



② 予定をつめこみすぎない



③ お風呂にゆっくりつかる



④ ぐっすり眠る (寝る前に
スマホやパソコンは見ない)



9月1日は防災の日

屋外や外出先で地震が起こったときは

●かばんなどで頭を保護し、落下物から身を守る



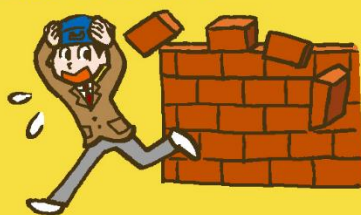
●近くに公園など広い場所があれば、そこに移動する



●電車やバスでは転倒しないよう手すりなどにつかまり、停車後は乗務員の指示に従う



●ブロック塀や自動販売機、電柱などから離れる



●海岸付近の場合は、すぐに高台へ避難する



●エレベーター内では全ての階のボタンを押し、停止した階で降りる



保護者の方へ

～足回りのチェックを～

お子さんの上履きや靴のサイズは、足に合っていますか？ 小さすぎてかかとをふんだり、大きすぎて靴の中で足が泳ぐようなブカブカな状態だったりしていませんか？



サイズが合わない靴を履いていると、足の成長を妨げたり、思わぬけがを引き起こす原因になったりします。

また、足のつめが伸びすぎていないかについても、ときどきチェックをお願いします。



7月28日に起きた熊本での地震や、千葉の豪雨による災害が続いた夏となりました。こうした災害はいつ起こるかわかりません。学校でも様々な災害を想定した避難訓練を行っています。学校にいる時間に災害が起こり、緊急に避難しなければならないときに、サイズが合わずに小さすぎてかかとをふんでいたり、大きすぎてぶかぶかのまま履いていたりしたら、どうでしょうか。もしかしたら、上履きをきちんとはいていないことが原因で逃げ遅れたり、足を怪我したりすることがあるかもしれません。学校でも、このような状況になった時のことを考えさせ、上履きのかかとをふまずに履くことを指導しています。ご家庭でも、お子さんが上履きを持ち帰った際に、サイズは合っているか、かかとを踏んでいる様子はないか確認し、必要があれば適宜買い替えやご指導をいただけるとありがたいです。ご協力お願いいたします。