



昭島市立武蔵野小学校

保健室

令和7年5月14日

No. 6

新学期が始まって、1か月…心と体元気ですか？

新しい先生や新しい友達に囲まれて進級を機会に張り切ったり、戸惑ったり…疲れが出てくる頃です。朝ご飯が足りず2時間目から「お腹が空いた～」寝不足で「ねむ～い」と言うお子さんもいます。新しい学年で慣れてきたこの季節に生活を見直しましょう。「おはようございま～す」と元気な挨拶で朝から気持ちよく、安心して楽しく学校生活を送るヒントになるとよいです。



① 朝、自分から起きられるようにしましょう。

「おはようございます！」の元気な挨拶が素敵な武蔵野小の子どもたちです。朝、自然に元気な声がかし合えるといいなと思います。気持ちよい朝を迎えるためには、やはり誰かに起こされるより、自分で起きるととても気分がよいものです。規則正しいリズムで生活することは、心と体の健康と強く関わっています。また、グッドモーニング60分ができると、学習に集中し、意欲的に取り組むことができます。朝食が足りず、エネルギー、水分、塩分が不足になり、力が発揮できない児童もいます。今一度、「自分から気持ちよく起きるにはどうしたらよいか」親子で作戦を考えてみてください。

規則正しい生活リズムも



準備のひとつ

① 夕食の時はテレビを消しましょう。

テレビやスマホを見ていると、主役がそちらに行ってしまう。学校で嬉しかったこと、面白かったこと、先生や友達が言ったこと、休み時間に遊んだこと等を聞き、お子さんの話に耳を傾けましょう。大人がスマホばかり見ていると、子供は「どうせ聞いてくれない。」とあきらめてしまうこともあります。大人も様々な話をしながら、時には困っていることや、苦手なこと、嫌だなあと思ったことを表現し受け止めてもらえることで、誰かに聞いてもらえる安心感を味わう経験を重ねましょう。テレビ無しの夕食、「一週間に一回」お試してチャレンジしてみてください。

② 遊びや運動、様々な体験を生活に取り入れましょう。



体を動かすことは、生活リズムをスムーズに整える大切なポイントになります。運動すれば、自然と食欲がわき、自然に早く眠くなります。小学生の時期は遊びや、運動、お手伝いを通して親子で一緒に楽しむことができます。武蔵野小は昭和記念公園をはじめ公園の多い地域です。「今日はたくさん遊んで楽しかったなあ」と運動する心地よさをたっぷり味わう時間があるとよいと思います。



③ 困ったときは相談しましょう。

昨年度保健室に具合の悪い人が522人、けがをした人が711人利用しました。そして、その他の理由で来た人が251人いました。イライラした時、泣いて授業に行けない時、けんかをした時、洋服が汚れてしまった時等様々な困っている時に助ける役割となるのが保健室です。子供たちはもちろんですが、保護者の方も困ったら相談してください。学校には、担任だけでなくたくさんの職員がいます。保護者の方と学校と一緒に力を合わせて、子供たちの健やかな成長を見守っていただきたいと思います。相談しやすい職員に声をかけてください。