

# ほけんだより



令和6年3月4日  
総和北中学校 保健室

3月の保健目標:健康生活の反省をしよう

春の便りが待ち遠しい季節となりました。今年度もあと1か月。1・2年生はひとつ上の学年に進級し、3年生はいよいよ卒業です。残り少なくなった「今、このとき」を大切に過ごし、日々お世話になっているお家の方やまわりの方々へ、「ありがとう」の気持ちをもって生活できるといいですね。



学校評価アンケートの項目「自分の体調や気持ちを自分の言葉で伝えることができますか。」の結果(肯定的回答82.8%)について、スクールカウンセラーの皆川先生に伝えたところ、次のようなアドバイスをいただきました。

子どもは困難に直面したときに、身近な大人を安心・安全の基地として、そこから外界に出て現実に直面しながら活動します。子どもが、不快な感情が生じた現実場面に直面した時には、大人に不快な感情を受け止めてもらって、安心・安全の感覚を回復します。そしてまた、安心・安全の基地から出て行って現実場面向き合うのです。子どもが成長していくためには、現実場面で不快な出来事に直面してしまうことも、安心・安全の基地でそれを受け止めてもらうことも、その両方が大切です。「自分の不快感情を大人に受け止めてもらえるという安心の中で育っている子どもは、不快感を暴走させることなく、安全なものに変えて抱えていることができるのです。」とも言われています。

子どもと大人との安心安全な関係が成立していれば、子どもは自ら「楽しい、悲しい、快・不快」等の感情や気持ちを表現するようになります。しかし、不快を訴えてこない状態がずっと続いている場合は、要注意です。生きていれば、どんな人でも現実場面でちょっとしたつらい出来事や大変な出来事に遭遇するものです。子どもが不快を訴えてこないが続いている場合、つらい出来事や大変な出来事が生じていないと考えるよりも、そういったことが生じているにもかかわらず、訴えることができていないのだと考える方が理にかなっています。子どもが不快を訴えてこない場合には、それが SOS のサインかもしれないと考えて、子どもに関わっていくことが求められるのです。日頃から子どもが感情や気持ちを表現できるように相手の考えや意見を評価・批判せず、まずは聞くことから、「私は〇〇と思う」という「私」を主語にした会話を心がけることが大切です。

## 耳の中がはれたり痛んだり… 中耳炎に気をつけよう

急性中耳炎



急に炎症が起こり  
耳が痛くなる。

慢性中耳炎



炎症が長く続き、耳漏や  
聞こえが悪くなる。

滲出性中耳炎



耳の中に液がたまって  
聞こえが悪くなる。

中耳炎になったら



放っておくと治りが  
悪いので耳鼻科で治療を。