

ほけんだより 9月

令和7年9月1日発行
豊島区立さくら小学校
保健室

2学期が始まり、体も心もひと回り成長した子供たちの姿、そして元気な声が校舎に響いています。
夏特有の疲れや気温の変化で体調を崩しやすい時期です。また、長期休み明けは心身のコンディションづくりに苦労している様子も見受けられます。休みから学校へ生活リズムの中心軸を早めに切り替えて、元気よく過ごせますよう、健康管理にご協力をお願いします。



9月の保健目標 規則正しい生活をしよう！

子供の不安や悩みを寄り添うために、一声かけてみませんか

■いつもと違う様子や小さな変化が見られることはありませんか？

長かった夏休みも、過ぎてしまえばあっという間。休み中は、自己管理に努めていても、就寝・起床時刻がだんだんと遅くなっていたり、食事時間や食事内容も不規則になったりするものです。そこに夏の暑さ疲れも加わり、2学期が始まってもしっかり学校生活に适应できず、不安や悩みなどのストレスを抱える場合があります。子供の場合、ストレスを抱えると、心や体に影響が出る場合があります。まずは、子供の変化「こころのSOS」に気付くことが大切です。

☒ 表情や態度の変化

- ☐ ささいなことで泣く
- ☐ 笑顔がなく、沈んでいる
- ☐ 感情の起伏が激しい
- ☐ 視線を合わせようとしない
- ☐ 学校や友達の話を話したくない
- ☐ 周囲を気にして、おどおどしている



☒ 身体や服装の変化

- ☐ 急に食欲がなくなったり、あるいは過食になったりする
- ☐ 急に朝起きられなくなった
- ☐ 眠れない
- ☐ 体の痛みやかゆみ、不調を訴える
- ☐ 風呂に入るのを面倒くさがるようになった



☒ 行動や人間関係の変化

- ☐ 家族に反抗的になり、ものを壊すなど、攻撃的になる
- ☐ 学校に行きたがらず、休日でも家に閉じこもりがちになる
- ☐ ゲームや習い事など、好きなこともやりたがらない
- ☐ 不安げにスマートフォン等を気にしたり、SNSを見たりしている
- ☐ 一人になるのを怖がり、強い甘えが見られる
- ☐ 付き合う友達が急に変わったり、友達の話を聞くと嫌がったりする



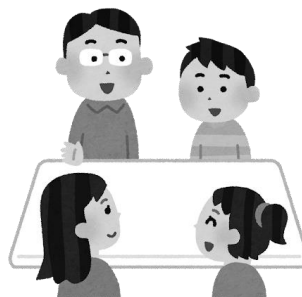
■子供の変化に気付いたら ～あなたからの「声かけ」を待っているかもしれません～

気にかかる様子が見られたときの声のかけ方

「どうしたの？何か辛そうに見えて、とても心配しているよ。」
「元気がないようだけど大丈夫？」「力になれることはある？」

思いを受け止めるときの言葉の例

「よく話してくれたね、大変だったね。」
「今までよく頑張ってきたね。」



子供にとっても、自分の思いを言葉にしてみると、思っていることが整理されて、心の苦しさが軽くなります。

最後まで丁寧に話を聞いてみましょう！

保護者の皆様の心の安定も大切です

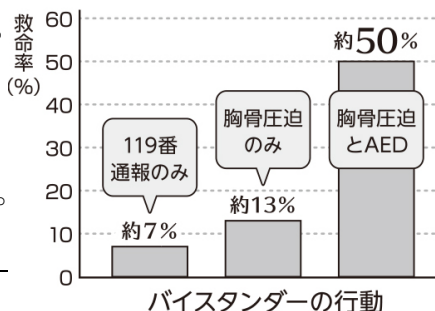
子供を心配するあまり不安になりすぎていませんか？子供が安心して過ごせる家庭生活には、保護者自身の気持ちが安定していることが重要です。子供の育ちを支える地域の支援機関は、学校以外にも「東京都教育相談センター」「子供家庭支援センター」などがあります。必要に応じてご活用ください。

参考：東京都教育庁『『どうしたの？』一声かけてみませんか』



「バイスタンダー」になるのはあなたかもしれない

バイスタンダーとは、心停止などの救急の現場に居合わせた人のことです。すぐに119番通報をしたとしても、救急隊の到着までにかかる時間は約9分。その間に何もしなければ、救命率は急激に下がっていき、救急隊が到着した頃には助けることが難しい状態になっていることもあります。しかし、その約9分間の間にバイスタンダーが救命処置を行えば、救命率は大きく上昇します。もしもの時に勇気を出して行動できるように、覚えておきましょう。



119番通報の仕方

①救急であることを伝える



②来てほしい住所を伝える



住所がわからないときは、近くの建物や交差点の名前でもOK！

③どんな様子が伝える



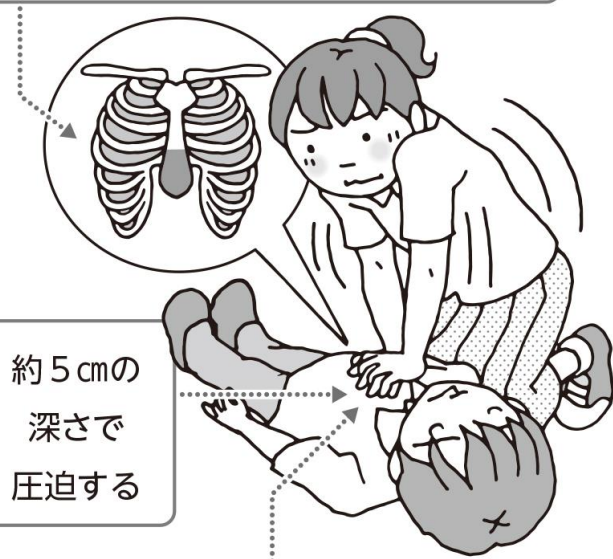
④名前(通報者)と連絡先を伝える



胸骨圧迫の方法

胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す



真上から100～120回／分の速さで力強く！

ポイントは

「強く」「早く」「絶え間なく」！

普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、直ちに開始します。

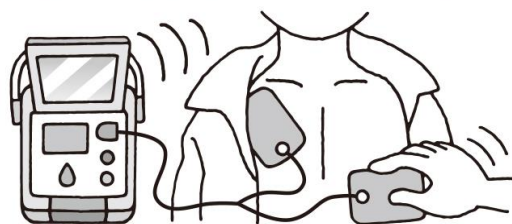
AEDの使い方

AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

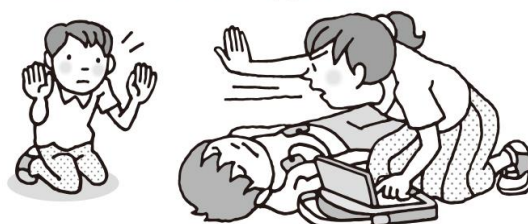
① AEDの電源を入れる。



② 音声の指示通りにパッドを貼る。



③ 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。



AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。