



東松島市立赤井小学校 でめこん・教育相談便り 9月号

# あかいつ子通信

## 子供に言いたい「さしすせそ」

- ㊦ さすが! 最高!
- ㊧ 信じてるよ!
- ㊨ すごい! すばらしい!
- ㊩ 世界一! センスいいね!
- ㊪ そのとおり! その調子!

## 【9月に入ります】

あかいつ子通信や各種学校からの便りのバックナンバーはここから。

夏休みが明けて1週間がたちました。本校の子供たちは日々生き生きと過ごし、学習面でも生活面でも活発な取組が見られ、休み時間は学年や男女分け隔てなく、校庭で気持ちのよい汗を流す姿が見られています。しかし、悩みやストレスを抱えている子がいないとも限りません。どんなことにも一生懸命取り組むことで、逆に心身の疲れから不安定になってしまうことも考えられます。学校としてしっかり見守り、子供たちに寄り添った支援を展開していきます。



## 【専門機関の紹介】

### 9月のSC来校日

5日(木) 19日(木)

「あかいつ子通信」上で紹介しているとおり、本校ではスクールカウンセラー(SC)などの教育相談の専門家が定期的に来校し、児童や保護者からの相談を受けています。お子さんのことで何か困ったこと、相談したいことがあれば、学級担任や養護教諭と共にご活用ください。

もし、学校外の機関を活用したい場合は、宮城県内にある専門機関を活用してください。東松島市教育委員会や東部教育事務所にも不登校・いじめを含む、教育全般の相談機関があり、保護者からだけでなく、子供からの相談も受け付けています。専門機関の相談対応内容や電話番号は宮城県のホームページ「青少年相談窓口のご案内」(右QRコード)に記されていますので、参考にしてください。



第3回テーマは「家庭でできるカウンセリング②」です。第1回の「傾聴」「承認」を意識してお子さんの話を聞いていただけたなら、既にその効果を実感されていると思います。今回も、いつでも、どんな時でも使えるカウンセリング法を紹介します。

## 【受容】 (じゅよう)

「受容」とは、子供の状態を理解し、焦らずゆっくり関わり、言動を受け止めることです。子供は「分かっているけれどできない」という状況の中、葛藤することがあります。そのような時に「何でできないの」「それくらいできるでしょう」「お兄ちゃんはできたよ」などと否定的に話をされたら子供は自分の気持ちを分かってもらえないと感じることでしょう。子供の言動にイライラすることがあっても、一度深呼吸をして「なぜこの子はこのような言動をとっているのだろう」と考える余裕をもって、子供と関わりたいものです。我々大人は、子供たちの心を見つめ、察し、受け入れられる存在でありたいものですね。

## 関わりのポイント

- 1 何気ない言動から、子供の気持ちを感じ取りましょう。お子さんが一番自分らしさを出せるのは親の前です。
- 2 お子さんには焦らずゆっくり関わってあげてください。



## 【6月の でめこんアンケート結果 より】

赤井小学校児童へのアンケート結果です。(数字は%を表します。)

A：よくできた B：まあまあできた C：あまりできなかった D：できなかった  
A+Bの合計（前向きなアンケート結果）が先月より 増：青 減：赤

	下学年(2~3年生)				上学年(4~6年生)			
	A	B	C	D	A	B	C	D
①1日1時間の使用	43.8	31.3	14.6	10.4	40.0	40.0	10.8	9.2
②就寝1時間前までの使用	68.8	18.8	6.3	6.3	43.1	36.9	10.8	9.2
③定時の就寝	66.7	27.1	4.2	2.1	55.4	33.8	4.6	6.2
④定時の起床	68.8	25.0	4.2	2.1	64.6	21.5	12.3	1.5
⑤朝食	85.4	14.6	0.0	0.0	80.0	15.4	3.1	1.5
⑥30分以上の運動	79.2	10.4	6.3	4.2	69.2	16.9	10.8	3.1
⑦でめこんを意識した生活	45.8	37.5	10.4	6.3	33.8	44.6	15.4	6.2

前号の「教えて!石川先生のコーナー」で取り上げていただいた「朝食(上表⑤)」について、大きな改善が見られました。子供たちの健全な生活に向けたご家庭での指導に感謝いたします。今回はSSWの石川先生に暑い中どうしても不足しがちになってしまう「運動(上表⑥)」の効能についてお聞きしました。



### 教えて!石川先生 のコーナー

3回目の今回は、睡眠、食事、運動の基本的な生活習慣の中の運動習慣の大切さについてお知らせします。なぜ、運動(外遊び)習慣が大切なのか、キーワードは『セロトニン』です。

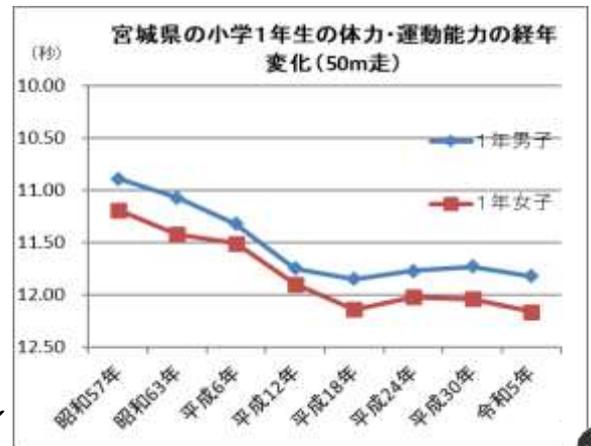
運動については、健康づくり、体力づくり、運動能力向上等において、誰もが大切であることは分かっていることですが、それに加えて脳の働きを安定させるという効果もあります。

脳内ホルモンに「幸せの物質」と呼ばれる『セロトニン』という物質があり、運動すると脳全体に分泌され、脳の働きを安定させ、心の安定につながります。運動して汗をかいた時、スッキリした爽やかな気持ちになったという経験をお持ちだと思いますが、それは『セロトニン』の働きのためです。

運動をしないで、ゲームばかりしている子供は、脳がセロトニン欠乏症になり、きれる、あばれる、イライラするなど情緒不安定になります。

運動習慣は、体力や運動能力が向上し、その後の成長や健康増進に大きく影響するだけでなく、脳内ホルモン『セロトニン』が脳全体に分泌され、脳の働きを安定させますので、親子一緒に散歩をしたり、出かける時にちょっとした距離を歩いたりしてみてもいいかもしれません。

子供たちの体力・運動能力は年々低下しています。この表はその一例です。一日30分以上の運動を頑張りましょう。



資料:宮城県小・中・高等学校体力・運動能力調査より

