



川崎市立大戸小学校  
保健室



2月までの  
記録です！

寒さの中にも、春の気配を感じる頃となりました。新年度まであと少し。たくさんの思い出が詰まった一年間も締めくくりの時期です。3月9日はサンキューの日。もし今、心の中に「お世話になったな」「嬉しいことをしてくれたな」という人が浮かんだら、クラスや学校が離れてしまう前に、気持ちを伝えたいですね。

保護者のみなさまには、保健室の対応につきまして様々ご協力いただき、ありがとうございました。来年度も、どうぞよろしくお願いいたします。



### 新学期ストレスに要注意！心の見守りをお願いします

どの子ども一年間、よくがんばりました。もうすぐ進級・進学。新しい学校・新しいクラスについて、おうちでもお話をしているかもしれません。ただ、新たなスタートというポジティブな変化もストレスとなることがあります。

いつもは見られない様子が急に現れたらストレスサインかもしれません

**例**

- 怒りっぽくなる
- 甘ん坊になる
- 分離不安で大泣き
- チックや吃音が出る
- 指しゃぶり
- 発熱などの体調不良 など

気持ちを受け止め、意識的に一緒に過ごす時間を持つことで、徐々に落ち着いてくることもあります。気になる点があるときはご相談ください。



### 音楽を味方に

嫌なことがあったとき、音楽を聞いて元気になった経験はありませんか。音楽には、脳内に快感や興奮をもたらすドーパミンの分泌を促す効果があります。また、音楽のテンポやリズムの変化で心や体の反応も変わります。

こんな様々な効果がある

- アップテンポの音楽**：気分が高まりエネルギーが湧きます
- 優しくスローな曲**：不安や緊張をやわらげます
- 癒しの音楽**：リラックスすることができます
- 昔よく聞いた曲**：その曲を聞いていた頃の記憶がよみがえってくる場合があります

音楽を上手に使えば、物事もスムーズに状況に合わせて聞く音楽を変えてみましょう。

けがや体調不良ではなく来室する児童は82人でした。“マスクが汚れてしまったからマスクがほしい”“気持ちを落ち着かせるために少し保健室にいたい”。そういった子どもたちも保健室に来ていました。来年度も、子どもたちが少しでも楽しく安全に学校生活を送れるようサポートしていきたいと思っています。

令和6年5月1日現在で就学援助が認定されている方は、日本スポーツ振興センターの掛け金が免除となるため、2月20日(木)付で460円を保護者口座に返金しました。ご確認の程お願い致します。