

えがお

小田原市立芦子小学校
保健室 2026.11NO.8

11月7日は「立冬」。暦の上では冬の始まりとされています。木の葉が色づき、朝晩の空気がひんやりしてきました。スポーツフェスティバルが終わり、体調を崩す児童が出ています。インフルエンザの流行期に入りましたので、ご家庭でも十分な睡眠・栄養いっぱいの食事・適度な運動・水分補給・手洗いうがいも忘れないようにして、感染予防に努めていただきたいと思います。

●「お城（体）の警備員」って何!?



体が冷えると免疫力が下がり風邪などの病気にかかりやすくなります。これは、体温が下がるとウイルスの侵入を防ぐ「防衛チーム（白血球）」の動きが鈍くなるためです。イメージしやすいように、「お城（体）の警備員」に例えてみます。

体温が平熱（36.5℃前後）のとき

お城（体）の警備員（白血球）は元気いっぱいパトロールを行い，外敵（ウイルス）がやってきても、すぐに撃退して病気を防ぎます。

体が冷えて体温が下がったとき

真冬の寒さで警備員の手がかじかみ凍えている状態です。動きがとても遅くなりパトロールの回数も減ってしまいます。そのすきを狙って、ウイルスが簡単に城内に侵入し、暴れまわってしまうため病気にかかってしまいます。

実際に体内でも、体温が１℃下がると免疫力が３０％も低下するといわれています。特に、冬場に鼻やのどが冷えると、そこにある血管が縮んで血流が悪くなり、ウイルスと戦う免疫細胞が十分に届かなくなってしまいます。温かい食べ物や服装で体を温め、免疫力をキープしていきましょう。

●学校保健委員会の報告

テーマ「心の健康」～ふわふわ言葉に言いかえよう～

１０月６日に学校保健委員会を開催しました。昨年度行った「ふわふわ言葉を増やそう」という取り組みを一歩進め、今年度は、「ちくちく言葉をふわふわ言葉に言いかえるトレーニング」に挑戦しています。相手を大切に思い、互いに思いやりのある言葉でコミュニケーションを図りながら、素敵な関係性を築ける子どもたちに育ってほしいと願っています。

学年代表の発表

ブランコに乗りたいけど、先に乗っている人がいるとき…、「どいて、じゃま！」というちくちく言葉をふわふわ言葉に言いかえる案を事前に学級で話し合ってもらい、学年代表が発表しました。

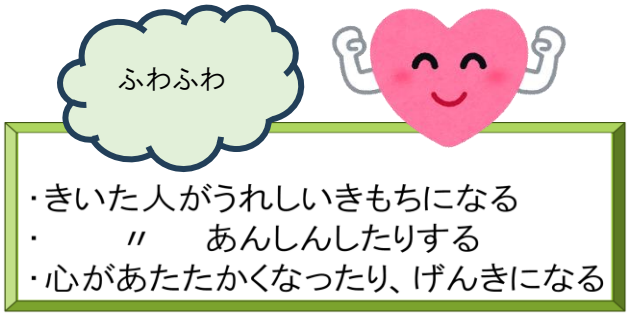
どの学年からも、主に「そろそろかわってくれない？」「次に使ってもいい？」と、質問にして相手に伝える言葉が多かった一方で、高学年から表情や口調は「笑顔で優しく」、ムカついてしまったときには「深呼吸」する等の発言がありました。

また、保健委員会では給食時の校内放送を利用し、のび太君とジャイアンの会話文から「ふわふわ言葉」への言い換え案を全校児童に紹介する取り組みを行っていますので、今後も継続していきます。

スクールカウンセラーの話　「ふわふわことば　ちくちくことば」



　スクールカウンセラーの越智先生からは、「ふわふわことば　ちくちくことば」と題して、いくつかの事例をもとに、「みんなだったら何て言い換えますか？」「ほかに良い案はありますか？」と考える時間を取って話をしてくださいました。





ちくちく言葉を変換するコツ



①落ち着く
　気持ちを 10 秒落ちつけましょう。
　深呼吸をして冷静にその場を離れてみましょう。
②伝える
　ちくちくことばじゃないかな？
　相手をきずつけないかな？ほかの言い方はないかな？

【ご家庭でもできる「ふわふわ言葉」のすすめ！】

　ふわふわ言葉に言い換える取り組みを、ご家庭でも一緒に広げてみませんか？大人が「ふわふわ言葉」を意識して使うことで、子どもたちにも自然と優しい言葉遣いが身につくと思います。まずは、１日１回、意識することから始めてみましょう！家庭がたくさんの「ふわふわ言葉」であふれると、家族のみんなの心がきっと温かくなります。

「早くして！」
↓
「○分には出発するよ」
（具体的に伝える）

「ダメ！」
↓
「こうするともっといいよ」
（してほしいことを伝える）

「なんでできないの！」
↓
「どうすればできるかな？」
（一緒に考える）

　最後に、齋藤孝先生監修の、言葉の「言い換え」を楽しく学べる絵本を紹介します。自分の気持ちを相手にわかりやすく、感じよく伝える力が身につきます。大人が読んでも楽しめる一冊ですので、ぜひ一度、手に取ってみてください。



