

高取小だより

令和6年11月20日



三本桜

第23号

ふかく考える子 あたたかみのある子 がんばりのきく子
11月の目標：外で元気に遊ぼう

4連休を前に

朝晩冷え込むようになり、また、室内外、一日の寒暖差が大きくなり、体調管理が難しくなってきました。お子さんの様子はいかがでしょう。

「この時期は体調を崩しやすい」と言われます。これは、気圧の変化や昼と夜の気温差が大きくなることによる「自律神経の乱れ」です。子どもたちの中には、夏休み明けからがんばってきた疲れが出やすくなっています。さらに、生活のストレスなども影響して、自律神経のバランスが崩れ、体調不良を起こしやすくなっている子がいます。

私たちの体内には無数の神経があり、その中で体温や発汗など体の各器官を調節するものを「自律神経」と言います。自律神経には、昼間や活動時に作用する「交感神経」と、夜間や安静時などに働く「副交感神経」の2種類があり、この二つの神経がバランスを取り合い、24時間働き続けています。

しかし、今の時期は、体温や発汗を頻繁に調節しなければならず、二つの神経のバランスを保ちにくくなります。そして、その環境にがんばって適応しようとするあまり「交感神経」が「副交感神経」より優位に働き、疲れ、眠気、肩こり、めまいなどさまざまな不調を起こしやすくなります。

自律神経のバランスを崩さないためには、規則正しい生活を心がけることが大切です。決まった時間に寝起きして、栄養のある食事をきちんと取るなど、生活のリズムを整えることが大切です。お子さんの体調管理をよろしく願います。

授業参観 ありがとうございました

16日（土）の授業参観にお越しいただいた保護者の皆様、ご多忙の中をありがとうございました。お気づきのこと等がありましたら、担任、学年主任にご連絡ください。また、来月から始まるPTA理事の選出にご協力くださいますようお願いいたします。



健康管理をよろしくお願いします

昨年この時期、インフルエンザ、発熱、かぜ症状による欠席者が増加し、数学級を学級閉鎖としたことを思い出します。一般的に、インフルエンザに罹患すると高熱が出るケースが多いです。インフルエンザにかかっても、軽症で回復する人もいますが、中には肺炎や脳症などを併発して重症化してしまう人もいます。

「インフルエンザにかかったかな？」と思われる場合は、早めに医療機関に行き、医師の指示に従っていただくようお願いします。

また、インフルエンザから身を守るために、正しい手洗いや普段の健康管理、人混みや繁華街への外出を控える等の対策をお願いします。

先生方とは「三雑」を大切に…

「三雑」とは、文字どおり「3つの雑なこと」です。「雑」と聞くと、ネガティブなイメージをもちがちですが、今のような時代だからこそ「三雑」を楽しむことが大切だと考えます。

①心理的安全性が保たれる「雑談」を楽しむ

先生という仕事には、経験の長短にかかわらず、毎日多少の焦りや不安があります。そんなときに、校長や教頭が悲壮感を漂わせて「話しかけないで、忙しいんだぞオーラ」を放ち、ひたすらパソコンの画面をにらみつけてキーボードを叩いては、先生方はさらに不安になり、疲弊してしまいます。できれば職員室や校内をうろうろして、あたたかく、子どもたちや先生方を応援してあげればと考えています。そして、機会を探りながら先生方と雑談をして、先生方との距離感を縮め、職員室内の心理的安全性が保たれるような話題提供をしていきたいと思えます。

②「雑務」を買って出る

私自身ほとんどできていないことですが、ちょっと校内外を回ってゴミを拾ったり、棚の整理整頓をしたり、古紙をひもで結んで片付けたり…。そんなちょっとしたこと（雑務）に気付いて、すぐに動くことを心がけたいと思っています。「やってあげた」という上から目線ではなく、やるのが気分がいい、楽しいと感じる域に達するまで続けることで、「忙しい」がやりがいに変わるはずです。

③「大雑把」も大事

基本的に校長や教頭は几帳面であり、先生方に「ちゃんとさせなきゃ」とギューツと締め付けてしまいがちです。不祥事につながることで、子どもたち、保護者や地域の信頼を失うことは当然NGですが、ハンドルの遊びのように少しゆとりをもって先生方と接することも大切にしようと考えています。「子どもたちの命と人権にかかわること」は最優先ですが、それ以外は時と場合により、少し大雑把な対応でも、結果的にはプラスになったり、かかわった人を窮屈に感じさせないことにつながると考えています。

先生方の性格、勤務経験等によって、「雑」の程度は調整する必要がありますが、どの「雑」も先生方とあたたかい関係づくりには欠かせないし、大切にしていきたいと考えています。



しょうごうさん