

輝け!日奈久っ子



八代市立日奈久小学校
学校便り 第5号
令和8年9月3日発行

日奈久プライド

文責 米原

笑顔いっぱい やる気いっぱい 元気いっぱい

子どもたちの「安心・安全」を第一に

学校に子どもたちの明るい声と元気が戻ってきました。いよいよ2学期がスタートいたします。まずは子どもたちと会えた喜びを分かち合い、焦らず「安全」で「安心」できる環境を整えることを第一に取り組んでまいります。

今年の夏休みは地震を経験し、避難生活を送るなど今までと違った生活を余儀なくされたご家庭も多かったことと思います。そのような中で迎えた新学期、始業式では子供たちには次のような話をしました。

まず、「学校はどんなところ」と投げかけると、子どもたちからは「勉強をするところ」「友だちと仲良くすごすところ」等の意見が返ってきました。それを受けて「学校は、一人ひとりにとって安心・安全に過ごせる場所です。」と伝えました。

しかし、新しい学期のスタートにあたっては、「楽しみ」という気持ちの反面、知らず知らずのうちに不安や緊張、疲れを感じることもあるかもしれません。そうしたときの心をほぐす対処法として、次の5つを紹介しました。

【ハートをほぐす 5つのセルフケア】

- ①深呼吸をする: 4秒間息を吸って、8秒間かけてゆっくり吐き出してみましょう。
- ②誰かに話す: 家族や先生、友達など、身近な人に今の気持ちを打ち明けてみましょう。
- ③好きなこと・楽しいことをする・考える: リラックスできること・集中できることをしたり、考えたりしてみましょう。
- ④気持ちを紙に書く: 頭に浮かんだことや感じていることを、思いつくままノートや紙に書いてみましょう。
- ⑤お家の人に抱きしめてもらう: 温かいスキンシップで心を落ち着かせましょう。



集会の最後には、養護教諭の片白先生からのお話に合わせてちくワンも登場し、3つのパターンの深呼吸をしました。ちくワンの登場とともに子どもたちの笑顔もはじけ、とても楽しい集会となりました。

そして、9月1日にもちくワンが来校し、子どもたちと楽しい交流の時間を過ごすことができました。日奈久の温もりを感じた貴重な時間でした。ありがとうございました。

生活環境の変化やさまざまな体験を経て、子どもたちの心や体には無意識のうちに疲れやストレスがたまっていることがあります。学校では、毎日の生活の中で健康状態に配慮しながら健康観察を行っていきます。ご家庭におかれましても、お子様の様子に変化がないか見守っていただけますと幸いです。気になる変化や不安そうな表情が見られましたら、ぜひ寄り添って話を聞いてあげてください。

【心と体の注意したいサイン】

体の様子: 食欲の異常、眠れない、頭痛や腹痛・だるさ、トイレの回数が増えた 等

心の様子: 甘えや幼児返り、イライラ・ビクビクしている、元気がなくぼんやりしている、落ち着きがない、孤立や閉じこもり 等

これらの反応は特別なことではなく、誰にでも起こり得る自然な状態です。変化を感じた際は「無理に聞かない」「話を妨げない」「否定しない」姿勢を大切にし、必要に応じて学校へご相談ください。S C (スクールカウンセラー) 等と連携しながらみんなで子どもを見守っていきましょう。