



やっと秋らしい季節になりました。9月の保健室は相談事が大変多く……毎日ごった返していましたが、皆さんのその後はいかがでしょうか。

秋が深まってくると、朝寒・夜寒といって朝晩の日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行り出す時期です。上着など服装で調整しながら、毎日を元気に過ごしましょう。



10月10日は 目の愛護デー

これ
やっていませんか

- ☒ 近くで見る
- ☒ 顎を上げて見る
- ☒ 目を細めて見る
- ☒ 片眼を閉じて見る



視力が気になっていて、「測りたい」と思う人は保健室にどうぞ！

休養や相談で訪れている人が多いので、すぐに測定することは難しいこともありますが、後日測定させていただきます。眼鏡を持っている人は眼鏡持参をお願いしますね。



生
理
痛

の薬、
さっ
っ
飲
む



— 痛くなってからでは遅い？ —

がまん強い人は、ついつい「がまんできなくなるまでは…」と痛み止めを飲まずにがんばってしまいがちですが、痛くなってからでは薬の効きが悪くなることもあります。「痛くなりそう」と思ったときにすぐ飲みましょう。

— 生理中、毎日薬を飲んでも大丈夫？ —

毎月生理が来たときに数日続けて飲む分には問題ありません。ただ、月に10日以上薬を飲んでいる場合は、良くない影響が出ることもあります。生理痛がひどくなってきたり、通常の量の服薬では治まらなくなってきたりしたときは病院へ。



鎮痛剤は生理痛で悩む女子の強い味方。上手に活用しましょう。

保護者の方へ

<甘やかすと甘えさせる>

思春期真っ盛りのお子様の子育て…様々なことにアウトワスではないでしょうか？

しばしば耳にされていると思いますが、『甘やかす』と『甘えさせる（甘えを許す）』ことの違いについて、今日はちょっと考えてみたいと思います。

子どもを「甘やかす」とことと「甘えさせる」ことは、似て非なる行為です。

甘やかすという行為は、子どもの物理的な要求や金銭的な要求を満たすことといえるでしょう。たとえば、子どもが欲しがったおもちゃをすべて買ってあげる、自分で着替えられるのに手伝ってあげる、子どもの宿題を肩代わりする、といったことが挙げられます。

もちろん、子どもにおもちゃやお菓子を買ってあげたり、できない部分を手伝ってあげたりすることは大切です。子どもの願いを適度に聞いてあげることや、行動をサポートしてあげることによって、親子の絆は深まります。ただし、子どもの要求を過剰に聞き入れてしまうと、過保護や甘やかしにつながってしまうため注意が必要です。

一方、甘えさせるという行為は、子どもの精神的な要求を満たしてあげることといえるでしょう。「甘え」に対して悪いイメージをもっている人も多くいますが、すべての「甘え」が悪いわけではありません。甘えることは、子どもが親の愛情を確認する行為でもあります。前述のとおり、甘やかすは避けるべきですが、甘えさせることは子どもの成長にとってとても重要です。

子どもは甘えさせてもらうことで、親から愛されていることや守られていることなどを確認します。絶対に安心できる場所があること、愛してくれる存在がいることで、子どもは安心して外の世界へ出ていけるのです。甘えさせると自立できないのではないかと心配になるかもしれませんが、実は適度な甘えが自立につながります。



★保護者の方もカウンセリングを受けることができます★

—ご希望があれば担任・保健室まで—