

手をつなく親と子



令和7年5月発行

登別市教育委員会・学校教育グループ「子育てコラム」 No. 45

「ホッとできる保健室」を目指して

4月に新年度が始まってから、もうすぐ2か月が経とうとしています。今回は「保健室の役割」をテーマに、家庭で知っていただきたいお話をお届けします。

保健室は、けがをしたときに手当てをしたり、体調が悪い時に休んだりする場所、というイメージが強いかもしれません。

でも実は、家（第一の場所：ファーストプレイス）、教室（第二の場所：セカンドプレイス）につづく“第三の場所：サードプレイス”として、子どもがホッと一息つける場所でもあります。



たとえば、友達関係でモヤモヤしたとき、苦手な授業や活動が憂うつなとき——病気やけががなくても、こんな気持ちの時も保健室が利用できます。

何気ないおしゃべりをしているうちに気持ちが整い、授業が始まる前に戻る子もいれば、もう少しだけ保健室で休んでみて、様子を見ながら自分のタイミングで戻る子もいます。

また、4月から新しい学年やクラスに慣れようと頑張ってきた子どもたちの中には、連休明け頃から“五月病”のような症状を訴える子が増える傾向にあります。

大人でも、環境の変化は大きなストレスになりますよね。子どもはさらに、自分の気持ちを言葉にするのが大人よりも難しい場合が多いので、“疲れのサイン”を見逃さないことがとても大切です。



※ **五月病とは…正式な病名ではありませんが、新しい環境や生活が始まったことでストレスを感じ、ゴールデンウィークが明けた頃から心身に不調がみられる状態のこと。**

五月病セルフチェック～「疲れのサイン」見逃さないで～



- 朝起きるのがつらく、登校しぶりが見られる
- 好きだった遊びやテレビに前ほど興味がわからない
- 食欲が急に落ちた／逆に食べすぎてしまう
- イライラしやすく、きょうだいや友達に当たる
- 頭痛や腹痛をよく訴えるが、検査では異常がない
- 寝つきが悪い、または夜中に何度も目が覚める

3つ以上当てはまる場合は、疲れやストレスがたまっているサインかもしれません。まずは十分な休息をとることが先決です。

…が、夜遅くまでスマホ等のブルーライトに接していると体内時計をくるわせ、深い眠りや十分な休息を妨げてストレスを蓄積してしまいます。



夕食後は部屋の照明を暖色系のやさしい光にして徐々に室内を暗くし、スマホ等はナイトモード（ブルーライトを軽減する機能）にしつつ、少なくとも布団に入る1時間前には使用を控えましょう。そうすることで夜は自然と眠さを感じやすくなり、翌朝の目覚めもぐんと楽になります。



質の良い睡眠や休息がとれる→疲れた心身のメンテナンスが適切に行われる→「健康的で充実した学校生活を送ることにつながる」という好循環が大切です。

そのためには、子どもの「疲れのサイン」を気かけると同時に、おうちでの照明やスマホの使い方を見直すことも必要です。この機会にぜひ見直しを！

お子さんが『今日は学校に行きたくない』と言ったときは、まずは、子どもの気持ちをしっかり受け止めて、保健室というサードプレイスの存在も子どもに提案してあげてください。保健室の利用に明確な理由はなくてもいいのです。保健室でのつかの間の休息が、その日の学びや友達関係を前向きにしてくれることもきっとありますから。



これからも保健室は、“第三の場所：サードプレイス”として子どもたちを見守り続けます。

ご家庭とも手をつなぎ、子どもが安心して学校生活を送れるよう、一緒にサポートしていけたらと思います。

誰でも相談できます！

～身近に相談できる人がいます～

- 子ども相談支援センター・・・0120-3882-56（24時間対応）
- 24時間子供SOSダイヤル・・・0120-0-78310（24時間対応）
- 登別市いじめ相談（教育相談）電話・・・85-0085（月～金 9時～17時）
- 登別市教育指導室「メール相談」・・・tsunagu@city.noboribetsu.lg.jp