

おかのこ ほけんだより

2026 年 9 月 1 日
札幌市立丘珠小学校

気温の変化や疲れから、体調を崩しやすい時期です。ご家庭におかれましても、子どもたちの健康管理等、どうぞよろしく願いたします。

9月…命の大切さを見直す月間

本校のスクールカウンセラー屋嘉比 瑞穂先生より、子どもたちへメッセージをいただきましたので、ご紹介いたします。子どもたちは、下記のメッセージを、各教室で、動画にて視聴しています。ご家庭でも、話題にしていただけましたら幸いです。

日々、いろんなことが起きるけれど、心を緩ませて過ごせますように。保護者の方も、疲れがたまった時、話を聴いてほしい時など、ぜひ屋嘉比先生のところにいらしてくださいね。

スクールカウンセラーは、困ったり、悩んだり、1人では考えられなくて、どうしたらいいかなって思う気持ちに対して、一緒に考えたり、悩んだり、それでもまた一緒に考えたり、する人です。あまりに普通過ぎて幸せなことに気が付かないこともあるけれど、みんなと毎日顔を合わせて「おはよう」を伝えられることは、幸せのひとつなのかもしれません。

でも、時に辛い出来事も起こります。それは突然、私たちのココロに傷をつけていきます。突然起こる辛いこと、悲しいこと、悔しいことなどは、本当に突然です。心の準備ができないこともあります。

心の準備をしていても辛いこと、悲しいことなどは、心を不安定にしていきます。

心が不安定だと、自分自身でしっかりと考えることも難しくなるようです。いつも通りの心の穏やかさや優しさは弱くなります。このような、突然やってくる辛いこと、悲しいことなどが、もし、自分自身に起こった場合には、驚いて慌ててしまう人、逆にボーっとして何もできなくなる人など、それぞれの反応や行動を起こします。

でも、落ち着いて、誰かに伝える勇気をもってほしいのです。

言葉（お話）が難しいのであれば、手紙でもいいです。SNSや電話相談もあります。

学校には先生たちもいますし、私もいます。家には家族がいます。独りではないのです。

もし、何か辛いなと思うことがあったら、誰か話せそうな人に話してみることを考えてくださいね。

<いのちの学習の予定>

- 1 年生 たいせつなからだところ
- 2 年生 おへそのひみつ
- 3 年生 みんな、いろいろ
- 4 年生 モヤモヤのたいしょほう
- 5 年生 思春期のころと体（5月に実施済）
- 6 年生 助産師さんによる授業（3学期に予定）

<9月1日は防災の日>

備蓄など、万が一の備えを見直したいですね。

友達のことなど、悩みや心配なことがあるとき…

以下のような相談窓口もあります

◆よりそいホットライン 0120-279-338

（24 時間・365 日対応） 一社）社会的包括サポートセンター

◆子どもアシストセンター 0120-66-3783

月～金：10 時～20 時

土曜日：10 時～16 時（日・祝お休み）

◆24 時間子ども SOS ダイヤル 0120-0-78310

文部科学省