

ほけんだより 12月

長岡中学校 保健室
文責 土屋 智美
2017/12/22

かつらぎ山の紅葉も見頃を過ぎ、気づけばもうすぐクリスマスです。2学期の終わりを迎えるにあたり、改めて2学期を振り返ってみてください。元気に過ごせたでしょうか。体育の授業の持久走。みなさんよく頑張りました。苦しくてつらい種目だけど走り終わった後の爽快感はがんばった自分へのご褒美です。寒い冬に体も心もたくましく鍛えるためには、これ以上のトレーニングはありません。逃げずにがんばる長中生にエールを送ります。がんばれ。

12/14ゲートキーパー研修会



昨年度から、2年生を対象にして奥熱海クリニックの佐久間先生が「ゲートキーパー研修会」の講演をしてきています。ストレスの仕組みや軽くする技、怒りのコントロール法やコミュニケーションの大切さを独自のキャラクターを使ってわかりやすく講演してくださいました。

燃え尽きている人に「がんばれ」「あきらめるな」「まけるな」と言う言葉は禁止だというのがびっくりしました。自分が話を聞いてあげるときは使わないようにしようと思いました。

今日のこの研修で新しく知ったことがたくさんあったので話を聞いて良かったです。これからは今日学んだことを生かして、困っている人や元気のない人に声をかけてあげて、話を聞いてあげようと思います。

2年3組 笠島 碧海

三つの助け(くすり)

<p>人ぐすり 毒になる人を選び薬になる人に助けを求め話を聞いてもらう</p>	<p>時間ぐすり 休息をとり期限を作らずあせらない</p>
<p>環境ぐすり ストレスのかからない居場所をつくる生活習慣(食事・運動・睡眠・趣味)を少しずつ見直していく</p>	

あなたの心にはどんな『ユガミン』が住んでいますか？

ユガミンの種類

<p>ベッキー 物事を「こうあるべき」と決めつける</p>	<p>ラベラー 思い方に決めつけてラベルをはりまくる</p>
<p>シロクロン 白黒思考をさせる</p>	<p>ジープン 悪いことはみんな自分のせいと考える</p>
<p>フィルタン マイナス面をクローズアップする</p>	

友だちが困っている時、今までは何も出来なかったけどこれからはこの研修を元に、丁寧に話を聞いてあげたいです。そして、自分も悩みがあるときは信頼している人に相談し自分のストレスを減らし他の人を助けてあげたいです。

2年1組 デモンドえりか

自分もストレスを感じる時があって、ストレスを感じたときはどんな反応が起きるのか、どんなことをすれば軽く出来るのかをもう1度考え直すことができた。私はたまに、友だちに言われた言葉で傷ついたりするので、友だちと話すときは言葉を考えて話したいと思った。悩んでいる人がいたら進んで話しかけて悩みを聞いてあげたい。

2年2組 赤池七虹





11月に全校の皆さんに心のアンケート調査を実施しました。各クラスの保健委員が男女別の集計をし、3年女子の保健委員がまとめてくれたものを、委員長・大川純奈さんが発表してくれました。結果から見てきた3つの課題について、保健委員と先生方、校医の先生・PTA 役員の皆さんで話し合いの時間をもちました。



12/14・学校保健委員会

★ アンケートをまとめてわかったこと

よかったこと

- ▶ 多くの人が学校が楽しいと答えている（特に3年男子）
- ▶ 時間を忘れるほど夢中になるものがあり、落ちこんでも元気になれるものがある
- ▶ 部活動(クラブ) には前向きに取り組んでいる人が多い
- ▶ 家にいるとほっとする人が多く、友だちにも悩みを打ち明けられる人がいる

気になること

- ▶ 朝食をとらない人がいる
- ▶ 友だちからどうみられているか気になる人が多い
- ▶ 自分に自信がなかったり、学校が楽しくない人が少数だけいる

規則正しい生活

毎日朝食を
食べる

前向きな気持ち

自分のことを
好きになる

助け合い・思いやり

楽しい学校
助け合える友だち

生徒の感想

3年生は学校が楽しいと思っている人が多かったけど、1、2年生はそれに比べて少なかったのが気になった。保健委員会ですることはやっていきたいと思う。全ての発表を聞いて、2年生が1番気になる点が多かったので、2年生の保健委員会として直していきたい。2年生に比べて3年生は気になる点が多かったので、やっぱりすごいなと思った。私は来年、今の3年生のようになりたいと思う。

短い時間でしたが、今の中学生が健康についてどのように考えているのかよくわかりました。ひとりひとりが自分の考えをよくまとめて立派に発表していることに感心しました。正直、うちは子どもとあんまり話をしていないのではないかと気付かされ、反省しました。

保護者の感想

2学期最終週になって、長岡中でもインフルエンザの小さな流行が始まりました。21日現在で8名です。7名B型・1名A型です。冬休み中も手洗いうがいやマスク着用など、予防に努めましょう。

冬休みは短いですがイベントが多く、肩の負担が大きくなります。生活リズムを崩さず食べ過ぎには十分注意してください。1月の体育の授業で身体測定をします。

