

ほけんだより 12月

秋田市立下北手中学校 2023.12.6 No. 8

いよいよ雪が積もり、本格的な冬が訪れました。防寒着や手袋などで寒さ対策をするとともに、部屋の加湿や換気、朝食の摂取、睡眠の取り方等に気を配るよう、ご家庭でも一声掛けていただければと思います。

1 2月の保健目標

感染症を予防しよう

下北手小・中合同学校保健委員会

11月24日（金）、小学校6年生と中学校3年生、小・中の保護者の方、学校医、学校歯科医、学校薬剤師、小・中の職員が参加して学校保健委員会が開かれ、広域カウンセラーの松渕聡子先生からお話を伺いました。

テーマ：「自分も相手も大切にするコミュニケーション」

- ・ 人が40人いれば、自分に目が向けられる時間は自然と少なくなります。自分から周りに語りかけなければ、気付いてもらえる可能性も低くなります。人とのつながりをつくる上では、相手に対して自分から積極的に伝えていく姿勢が大切です。このことを頭の片隅に入れておくと、他の人との関わり方が違ってきます。
- ・ 仲間との関係づくりでは、「悩み考える時間」を大事にしましょう。「分からない」「どうしたらよいのだろう」と悩むことは、考える力を伸ばすことにつながっていきます。例えば、寒い時「寒いなあ。暖をとるにはどうしたらいいんだろう」と考える、たったそれだけでも、長い目で見ると、困ったときに考える力、生きる力につながります。はじめから暖かい所にいたら、それ以上暖かくする必要はないので、「考える」ことにはつながらず「考える力」の成長は期待できません。何かを解決するために考える時間、悩む時間は貴重な時間です。
- ・ 困ったことがすぐに解決するということは、ありがたいことかもしれませんが、考える力を伸ばすことにはつながらないのかもしれませんが。そういう意味では、パソコンやスマホで分からないことをすぐに解決してしまうことは、すぐに答えを求めることになってしまい、もったいないことです。みなさんの年頃は、いろいろなことを考える時期だし、感じる時です。困ったことがいっぱいあれば、それこそが考える力、生きていく力を手に入れるチャンスです。
- ・ 心の中にわいてくる感情は、喜怒哀楽、どの感情であっても悪いものではありません。全ての感情を大事にしてください。自分の気持ちをいろいろな表現することも大事です。特に、「ありがとう」「うれしい」は人間関係をよくしてくれる大事にしてほしい言葉です。みなさんはお家の人にありがとうと言っていますか。

- ・ 困難なことに出会っても、自尊心や自己肯定感を大切にしましょう。どこに行ってもいいか悩むし、どうしたらいいか分からない状況で、迷うことはあると思いますが、雨が降らなければ虹は出ません（「苦しいことが起こらなければ、いいことは起こらないよ」という意味です）。ポジティブであってもネガティブであっても、考えることを続けてみましょう。迷ったら、虹が出ることを信じて、ゆっくり生きていってほしいと思います。

学校医の先生から

下北手小学校学校医 莊司 裕 先生

コミュニケーションをとるというのは、大切なことです。例えば言葉が通じない英語圏でも、何か話しかけられたら、とりあえずイエスと返事をしてニコッと笑うこと、それだけでも案外つながることができます。「ありがとう」と言って、にっこりすればコミュニケーションにつながるものです。

下北手中学校学校歯科医 金田 一衛 先生

私も小学校や中学校時代、悩みはありました。今は何で悩んでいたのか覚えていませんが。考えることも大事ですが、あんまり考えすぎないことも大事です。時間が解決することもあります。「悩んだこと」「いいと思ったこと」「悪いと思ったこと」、すべてが今後の成長に役立つと思います。

下北手小学校学校薬剤師 吉田 友子 先生

エレベーターで全然見知らぬ方がボタンを押してくれた時など、自分は、「ありがとう」と言うようにしています。みなさんもぜひ、「ありがとう」とたくさん言える大人になってください。

かぜのひきはじめの注意 悪化させないために



とにかく休む
(あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる
(ビタミンCがおススメ)



室内を適度な温度・湿度に
(温度21～24℃、湿度60%前後)