

保健だより

平成28年12月21日

六合中学校 保健室

自己管理できる生徒になろう

今年もあとわずか。この1年体も心も健康に過ごせましたか？

冬休みは、クリスマス・大晦日・お正月と何かと慌ただしく、また楽しい時期ですね。胃腸炎やかぜ・インフルエンザなど体調を崩すことないように気をつけ、新しい年を迎えましょう。やっぱり十分な睡眠・食事・運動が大切です。

健康で充実した冬休みを！

メディア依存に 気をつけて



自由になる時間が増える休日、あなたは何をして過ごしますか？オンラインゲームやSNSでのやりとりの時間ばかりに心を奪われて、情報機器使用の時間がコントロールできなくなってしまったり、なかなか寝つけないなどの睡眠障害にならないように、必ず使用時間や方法を決めましょう。アウトメディアの時間をもってみませんか

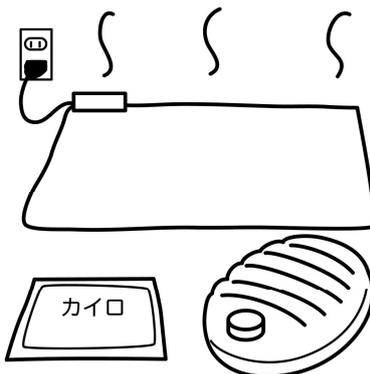
正しい知識 断る勇気



もちろん、お酒やたばこに手をだしてはいけません。特にクリスマスやお正月に親戚などの大人や友人に勧められてもはっきり断りましょう。

未成年の飲酒や喫煙がなぜいけないのか正しい知識のもと判断できるはずです。

危険な 低温やけどに注意



低温やけどとは使い捨てカイロやホットカーペットなどの温度がそれほど高くはないものを長時間使うことで起こるやけどです。痛みがすぐにでないので、気づくのが遅れてとても危険です。

同じ場所を暖め続けないこと、肌には直接ふれないようにしましょう。

「自分をみつめ”こころの力”を育てよう」

～困ったことをのりこえるためにあなたならどうする？～

去る12月7日に上記のテーマで学校保健委員会を開催いたしました。

六中生の多くは元気に学校生活を送っているのですが、生活習慣が乱れていた
り、困ったことをうまくのりこえることができない様子が気になっています。

こころの力とは

- ・自分が好きと思うところ
- ・前向きに生きていこうとするところ
- ・困難に負けないところ
- ・仲間と協力して解決にむけて努力しようとするところ



立ち直れる
へこたれない
こころを育てたい

こころがへこんで困ったとき落ち込んだときあなたならどうするか話し合いました

- ・悩んでいる原因を考える
- ・自分で解決の道を見つける
- ・現実から離れない
- ・悩んでいることを書く、声に出す
- ・考えすぎない
- ・落ち込まないようにする
- ・別のことを考える
- ・寝る
- ・笑う
- ・泣く
- ・好きなこと、楽しいことをする
- ・友だちや先生に相談する
- ・友だちとしゃべる
- など

あなたにとってヒントになる意見はありましたか？

誰でも困難な場面で心がへこんでしまうことは、心の自然な反応です。それを乗り越えるための方法について、大きく3つにわけて考えました。

講師 本校スクールカウンセラー 山下美穂子先生の講話より

①思春期の心の特徴を知る

からだの変化・・・急な変化に不安になる、なかなか人に聞けない
こころの変化・・・自分は人からどう見られているのか人の目が気になる
自分って何だろうと自分自身について考えるようになる

②こころの力を育てるにはどんなことが必要か

自分を肯定する気持ちがある状態にする
そのために、まずは規則正しい生活（睡眠・食事・運動で体調を整える）
学習や経験から脳を鍛える、人と関わり楽しい会話や協力してやってみる
一人静かな時を持つことも大切な時間

③困ったことを乗り越えるにはどうしたらいいか

何に落ち込んでいるのか考える、まずは生活を振り返ってみる
自分を励ますために自分の強みを考える←人と関わりアドバイスをもらう
今の自分にできそうなことを考えてみる→少しずつやってみる

最後にリラックスするための呼吸法をやってみました。ぜひ、各クラスの保健
専門委員より伝達してもらい、やってみてください。