

ほけんだより 12月

2020.12.7 鮫川中学校
発行責任者：校長 相馬慶二
文責：養護教諭 角田千紘

12月に入り、残り数週間で2学期も終わりですね。みなさんが待ちに待った冬休みがやってきます。しかし！その前に！2学期を振り返ってみてください。やり残したことはありませんか？勉強や部活、提出物など。冬休みまで、まだ時間はあります。今年のことは今年のうちに解決しましょう！

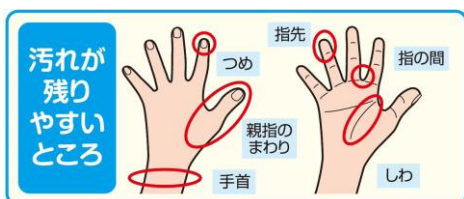


菌滅!! 見直して！感染症対策

最近、手洗いや手指消毒をこまめに行っていますか？以前と比べると、石けんや消毒液の減りが遅いような…。この時期は気温が低く、空気が乾燥し、ウイルスも活発になります。今年はインフルエンザや感染性胃腸炎に加えて、新型コロナウイルス感染症にも気をつけなければなりません。もう一度、自分や周りの人の感染症対策を見直してみてください！

一 手洗い

石けんで30秒洗う！



二 手指消毒

石けんで手洗いの後、
アルコールで消毒し、
さらに菌を滅！



三 マスク着用

- マスクで飛沫を飛ばさない
- のどや鼻の粘膜を守る



四 換気

1時間に5分の
換気で空気を循環！

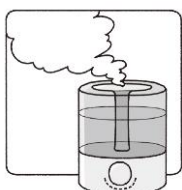
寒いけど少しの間我慢…



五 加湿

湿度は50～60%に保つ

湿度が高いと、ウイルスに水分が付着し、空気中で広がるのを防ぎます。



六 免疫力

自分の免疫力を高める

- 予防接種
- 規則正しい生活習慣（適度な運動・十分な睡眠・栄養バランスの整った食事）
- 笑顔で過ごす

裏面も見てください

思春期保健講座

～ 思春期の心の特徴 ～

11月26日(木)に2年生の思春期保健講座を実施しました。「思春期の心の特徴を知り、不安や悩みの解決法を知ろう」というテーマで、思春期の心の変化やそれぞれの性格、個性などについて、本校スクールカウンセラーの砂塚洋子先生にお話をいただきました。



砂塚洋子 先生

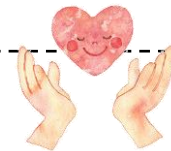
○思春期の心の変化

- ・自我が発達する時期 → 反抗期
(自我とは自分は自分、他者は他者という感覚)

○性格とは、生まれもった気質と、家庭・学校・友人などの生活環境で形成される。だから十人十色！

○人の性格には善悪も、優劣もありません。性格＝他者への役割

○自分を知りありのままを認める。良い自分、だめな自分、どんな自分も受け入れることが大事。



短所を長所に変換！リフレーミング

リフレーミングとは、ある出来事や物事を今の見方とは違った見方をする事で、それらの意味を変化させて、気分や感情を変えることです。

今回は自分の短所について、見方を変えて長所に変換するワークを行いました。自分の短所を見つけて受け入れることは難しいですね…。しかし、見方を変えれば長所に！



自分の短所を長所に変換するワークを行い、グループで自分の短所がどう長所変わったか、伝え合いました。

生徒の感想

人にはそれぞれの性格や考え方があると知りました。

性格に良い悪いはない。そして、相手の考えを尊重していきたいです。

不安や悩みがあるときは、一人で悩むのではなく、友達や先生に話すということが大切だと分かりました。

自分の短所を長所に変えてみて自分では気づけなかったことを発見できた



自分の性格は個性なんだと知りました。

短所を長所に変えるのは難しかったけど、とても良かったです。

短所を長所に変えて、前向きな気持ちになると、心もスッキリすることが分かりました。これからの生活でも活用していきたいと思います。