

ほけんだより 12月

2023.11.27 鮫川中学校

発行責任者：校長 角田敏文

文責：養護教諭 角田千紘

12月も間近になり、寒さが本格的になってきました。教室では暖房器具を使用していますが、換気もしているため寒く感じます。制服の下にセーターや下着などを着用し、体を冷やさないよう心がけてください。

インフルエンザに注意

現在、福島県内でインフルエンザが流行しています。新型コロナウイルス感染症の流行により、インフルエンザの流行が低調だったため、インフルエンザに対する免疫力が低い状態です。そのため、例年よりも感染力が強いそうです。手洗いうがいやマスクの着用などで、一人ひとりが感染症対策を行いましょう。



食の授業を実施しました



11月17日(金)に本校の栄養教諭、江田実穂先生を講師に、3年生に「卒業に向けて、自分の食生活を見直そう」というめあてで、食に関する指導を実施しました。卒業後は自分で食品を選ぶ機会が増えます。そこで今回、それぞれグループに分かれて、コンビニエンスストアでバランスの良い食事について考えました。



感想

○生徒の感想 ●保護者の感想

(授業で使用したワークシートを家庭に持ち帰りコメントをいただきました。)

○毎日朝食を食べていないので、この授業をきっかけとして、できるだけ食べるよう意識していきます。また、1日350gの野菜をとる必要があることを知ることができました。

●朝は時間に余裕を持って準備し、しっかりと朝食をとって欲しいと思います。「体に必要な物は何か」を少しでも意識して、何でも食べるようにしてください。

○私が一番驚いたのは、全国の健康に関するランキングで、福島県がワーストになっている項目が多いことです。私は普段濃い味付けを好んでしまうので、健康で長生きできるよう、バランスを考えて食事できるようにしたいです。

●普段の食事でもバランス良く作りたいなと思いました。味付けに気をつけたいと思います。

○今思い返すとほとんど野菜を食べていなかったのので、糖尿病や脳梗塞の可能性が高まっているのではないかと、内心少し心配です。これからは食事を見直して健康に過ごしていきたいです。

●野菜、魚を補って欲しいです。「まごはやさしい」を基本に、親として食事面で支えていきたいです。

思春期保健講座

11月15日(水)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、不安や悩みの解決方法を知ろう」というテーマで、不安や悩みが表れる原因やその対処方法、自分の心の特性について、ふくしま医療センターこころの杜の副院長である、井上祐紀先生にお話をいただきました。



井上祐紀 先生

○若者の自殺について

自殺について考えたことのある人は、**4人に1人**。

自殺を試したことのある人は、**10人に1人**。

令和4年度に自殺した小中高生は全国で**512人**。(史上最悪)

○誰かに相談するときは、誰が味方かを考えない。誰が敵じゃないかを考えて、相談する相手を選ぶ。

○事実と判断を区別し、判断を手放す。

事実：起きていること(感情や感覚) 判断：意見、価値判断

○ストレスの多くは過去や未来にある。**大切なのは過去や未来ではなく「今、ここ」。**

井上先生から、自分を助ける3ステップを教わりました。

自分を助ける 3ステップ

② 整理する

●出来事：どんなことがあったか整理する。

例) 道を歩いていたら犬に追いかけられた。

●体験：その出来事をどのように体験したかを整理する。

例) 転んで怪我をした。怖かった。痛かった。

●変化：自分にどんな影響があったか整理する。

例) 今でも犬を見るとドキドキする。

① つながる

信頼できる、助けてくれる人とつながる。

③ 対処する

リラクゼーションや強み探し。



さらに自分の隠れた強みを考えたり、みんなでマインドフルネスエクササイズを行ったりしました。



生徒の感想

今回の授業で思春期には心にたくさんのが起こることが分かりました。相談するときには、相談者のことも考えることに「なるほど」と思いました。今後の生活で、今回学んだことを活かしていきたいです。

思春期の大切さが分かりました。また、事実と判断を区別するという方法がすごく良いと思いました。部活の大会でやってみようと思います。

自分も辛いときは誰かに相談してみようと思いました。

「いま、ここ」に注目することで、過去の辛い思い出や、未来への不安、悪い予想をブロックし、ストレスを軽減できることが分かった。また、中学生の4人に1人が自殺について考えたことがあるので、自分もそうなったときは安全な相談者に相談したい。