

11月のほけんだより



令和4年12月2日
糸魚川市立能生中学校
NO.6

11月24日 学校保健委員会を開催しました

テーマ：「心配と心の健康」 上越教育大学 准教授 田中圭介先生

～心配事やストレスとなる出来事を、色々な角度からみてみよう～

3年2組(視聴覚室)を主会場に各教室で zoom 配信をして行いました。授業後半のグループワークでは、各教室でグループごとに前向きになれるスッキリした考えをできるだけ多く出し合うゲームを通じて、考え方を広げる学習をしました。



別な考え方を「探してみる」だけで、
ちよつとだけ気持ちが楽になる！

⇒「探す」という試みが大事



強く！理想的な考えだけではなく、

今 気持ちが「楽になる！」そんな考えを探そう

田中先生より 保護者の皆さんへ

- 1) 前向きな思考は、自分で探すことに意味があります。子供が悩んでいる時は前向きな考えを探す手伝いをしてあげてください。
- 2) 本人だけでは対処しきれないストレスサーの場合には、生活しやすい環境を整えてあげることが何より重要です。
- 3) ストレス反応が強かったり、持続したりする場合には、スクールカウンセラーや各種専門家のもとに相談に連れて行ってあげてください。

～生徒の感想の一部を紹介します～

一年
・すべてのストレスを自分一人で対処することは出来ないから、人に相談することも大切だと思いました。ぼくは些細なことでストレスを感じてしまうので、スッキリする考え方で乗り越えようと思いました。
・スッキリ探しゲームでは、いろいろな考えがたくさん出て、友達の考えを「なるほど、そういう考え方もあるんだな」と思いました。スッキリする考えや前向きな考えは一つじゃないということが友達の考えを聞いてわかりました。

二年
・普通ならネガティブに考えてしまうことも、違う考え方をするとストレスが緩和されることがわかりました。前向きな考えを探すだけで心が少し軽くなると思いました。
・前向きな考えをとりあえずたくさん出してみると、すごく心が落ち着く感じがしました。自分の考え方を変えるのは難しいけれど、違う考え方を探すことは私にもできそうなので、これからも実践してみようと思いました。

三年
・班でスッキリする考えを出し合う活動では、自分では思いつかない考えを持っている人がたくさんいて様々な視点を知ることができて楽しかったです。物事をポジティブにとらえ続けて、とても気分がスッキリしました。
・ストレスをスッキリさせることは大切なことで、人に相談して解決したり、話をすることでリフレッシュしたりしていきたいと思いました。性格や感じ方は人それぞれだから、自分の考え方に悩む必要はないことも学びました。



健康観察アプリ「リーバー」が始まります！

能生中学校では12月5日～スタート！

登録&毎日の入力をお願いします

11月21日付の文書でお配りしました通り、

糸魚川市では、学校と家庭を結ぶ健康観察および

欠席連絡を「リーバー」というアプリで行うことになりました。

能生中学校では、**12月5日(月)から開始**です。

お子様の検温結果や健康状態、欠席等について

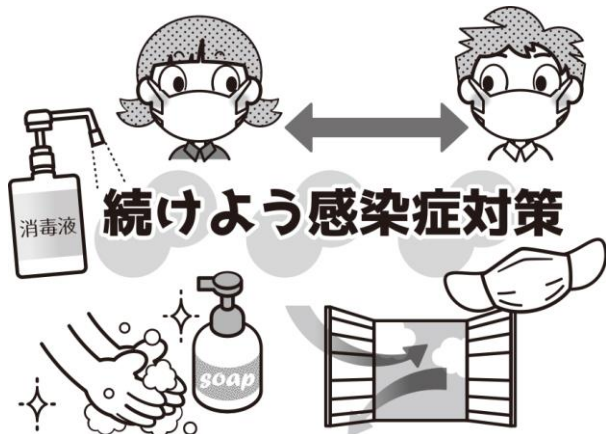
毎日、保護者の方から入力していただきます。

まだ登録されていない方は、案内文書の登録方法をもとに

登録をお願いします。

「登録方法がわからない?どうやってするの??」

リーバーの登録方法が不明な場合はいつでも学校へお問い合わせください。



保健室からの お知らせ

感染症予防 一言メモ

冬は暖房を使うため、部屋を閉めきってしまいます。この時期、**換気**は感染症予防に非常に効果があります。

石鹸をつけて手を洗うことも、確実に効果があります！

