

12月 ほけんだより

2018.12.3
 暁中学校
 保健室

今年もいよいよ最後の月です。あっという間の1年だったのではないのでしょうか。楽しいこと、つらかったこと、たくさんの出来事があったと思います。平成最後の大みそか・お正月を迎えるにあたり、今年1年のふりかえりをしっかりとし、新しい年に向けて目標を立てておけるといいですね。寒さに負けず、元気いっぱい12月を過ごしましょう。

12月の保健目標
**冬の健康に
 気をつけよう**

身体測定結果

10・11月に身体測定を行いました。4月に比べてグンと背が伸びた子もいれば、少し体重が減ってしまった、という子もいたのではないのでしょうか？

右の表は各学年男女別の身長・体重の平均です。あくまで平均の値ですので、それより大きいから・小さいからと心配したり悩んだりしないで大丈夫です。自分と全く同じ顔の人が世の中にいないように、成長の仕方も人それぞれです。

		身長(cm)	4月からの 変化(cm)	体重(kg)	4月からの 変化(kg)
1年生	男子	155.6	3.6	46.1	3.1
	女子	153.4	1.6	44.5	2.3
2年生	男子	162.6	2.9	49.5	2.2
	女子	155.9	1.0	48.1	0.4
3年生	男子	165.3	1.7	55.9	2.4
	女子	155.3	0.0	48.2	0.1

寒い冬、こんなことに気を付けて！

カゼ・インフルエンザの流行は

みんなで STOP!



自分が かからないために

- うがい・手洗いをしっかりする
- 十分な睡眠をとる
- 栄養バランスのとれた食事をとる

みんなが かからないために

- 休み時間には換気をする
- せきが出るときはマスクをする
- インフルエンザにかかったら、出席停止期間は家で休養する

冬休み 事故やケガには気をつけて

暗くなる前に帰りましょう

暗くなり始める時間は交通事故が多いとき。冬は早く暗くなるので、早めにおうちに帰りましょう。

ポケットに手を入れないで

転びそうになっても手がつかず、大ケガをすることもあります。



歩道は凍っていることも

寒い日には道が凍ることもあります。歩くときも、自転車に乗るときも気をつけて。

やけどに気を付けて

ストーブのそばでふざけるのは危険です。使い捨てカイロは、低温やけどに注意して使いましょう。

同じところに長時間貼らない

貼ったまま寝ない

自転車は交通ルールを守りましょう

信号無視や飛び出しは絶対ダメ！

学校薬剤師講座

11月12日(月)に学校薬剤師の鬼頭先生よりタバコについてのお話を聞きました。タバコの害については保健の授業で習っていることも多いと思いますが、依存性があったり、がんのリスクを増やしてしまったりするなど、体への影響があります。もちろん、未成年の喫煙が法律で禁止されていることはみなさん知ってのとおりだと思います。それに加え、ニオイについての話がありました。タバコを吸いながらコーヒーを飲んだ場合、その人から吐き出される息のニオイはオナラと同じ臭さだというデータがあるそうです。

喫煙している人の周りの人が、不快に感じているものの1つにニオイの問題があるのではないかと。本人たちが気づかないうちに周りの人に不快な思いをさせているのであれば、マナーの1つとしてタバコのありかたについて考えてみるのもよいのではないかと、というお話でした。

みなさんが大人になったとき、今回聞いた話を少し思い出してみてください。“20歳になったらタバコを吸う”本当にその選択でよいのか、考える機会になればと思っています。

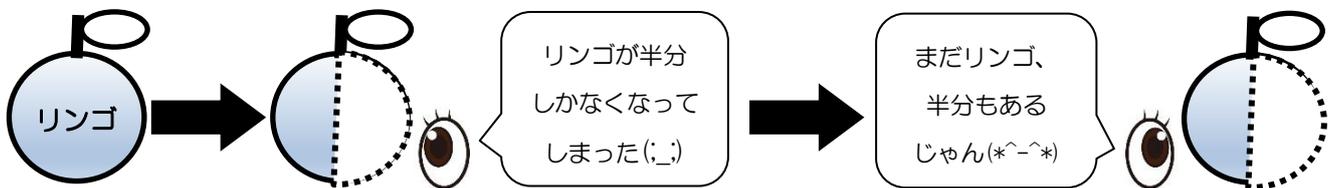


コミュニケーション上手になろう

「リフレーミング」と「I(アイ)メッセージ」について、保健委員の人から話があったと思いますが、みなさん覚えていますか？ぜひ上手なコミュニケーションの参考にしてみてください。

リフレーミング

リフレーミングとは：人がある枠組みで捉え否定的に感じていることを、その枠組みをいったん外し、別の枠組みで肯定的に捉えなおすこと。



つまり、半分のリンゴを見て、「半分しかない」と否定的に捉えたものを、「半分もある」と肯定的に捉えなおすことをいいます。

これを使えば、マイナスに感じてしまっていることも、プラスに考えることができるようになり、自分に自信が持てるようになるかもしれません。

<例：マイペース→自分らしさをもっている、心配性→慎重 など。気になる人は調べてみてね。>



I(アイ)メッセージ

I(アイ)メッセージとは：「私は」を主語にして話をする事。



例えば「ちょっと、机の上片付けてくれない？」という言い方は「あなたは、もう少し机の上を片付けるべきです」という、「あなた(You)」メッセージになってしまいます。

これを「私(I)」メッセージにするならば、「机の上、ちょっと散らかってない？もう少しきれいだと嬉しいな。」となります。机の上がきれいになると、嬉しいのは話をしている「私」ですよね。

日本語では、「あなた」「私」とはっきり主語を言うことも少ないですが、もし主語をつけるならば「私」になるように心がけて話をする、伝えたい内容は同じでも、相手に柔らかく伝わり、よいコミュニケーションとなるかもしれません。