

ほけんだより

小田原市立白山中学校 H.27. 1.20発行

12月は1年生でインフルエンザが流行しました。神奈川県では1月7日にインフルエンザ流行警報が発令され、小田原保健福祉事務所管内も患者数の報告が警戒レベルとなったようです。寒さが厳しくなるこれからもまだまだ油断は禁物です。

「かぜ」や「インフルエンザ」に負けない身体づくりを意識した生活を送っていきましょう。

●マスクの準備を●

マスクは、保温・保湿効果があり、のどを守ってくれます。

保健室に緊急用にマスクをおいてありますが、基本的にはご家庭でマスクの準備をしてください。



☆インフルエンザの出席停止期間は☆
発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日
を経過するまでです。

(発症日翌日を1日目と数えます)

インフルエンザが治って登校する際には、健康手帳による医師の証明が必要となります。

健康手帳：1, 2年生は学校に保管してありますので、お手数ですが保護者の方に取りにきていただいております。

3年生については、家庭に返却してあります。

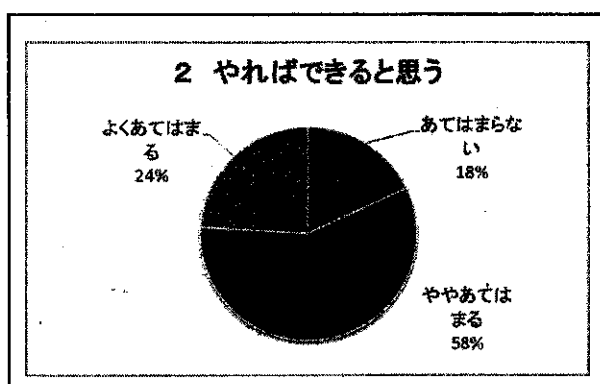
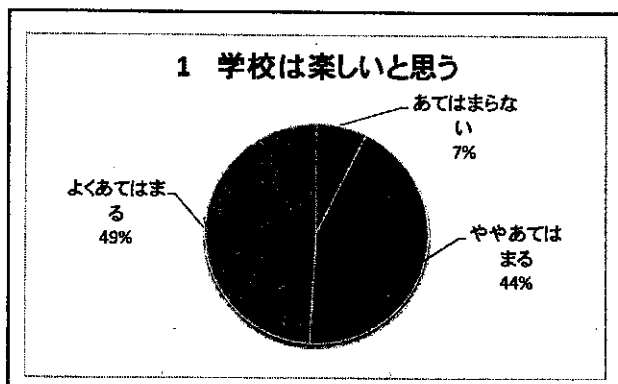
※インフルエンザの予防接種は重症化を防ぎますが感染しないわけではないので、症状がでたら早めの受診をおすすめします。

H26年度 学校保健委員会より

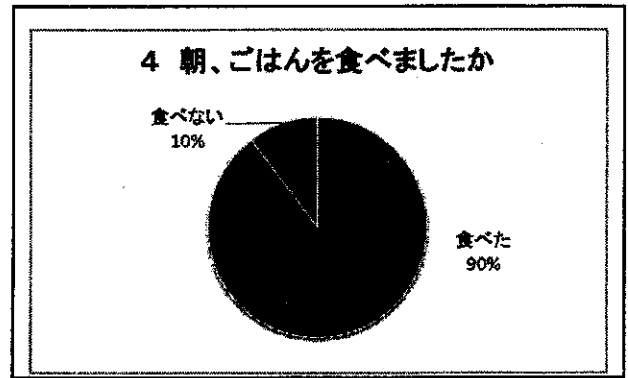
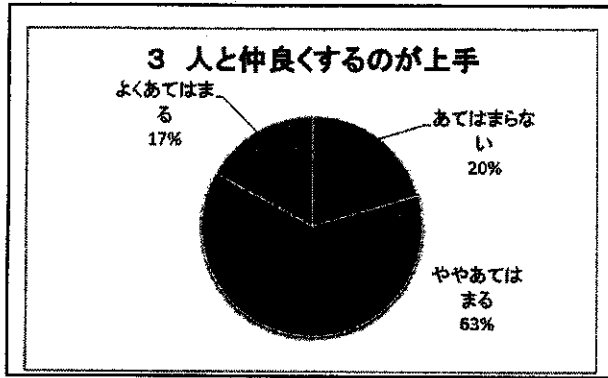
心の健康 ~気持ちを上手に伝えよう~

1月 9日(金) 15:05~ 第二理科室にて、平成26年度学校保健委員会が開催されました。保健委員会生徒による「心の健康と生活に関する調査」の報告、うわさ話がどのように伝わっていくかのエクササイズ、そして、本校の中嶋スクールカウンセラーによるアドバイスをいただきました。

<心の健康と生活に関する調査結果> …抜粋…



裏面へつづく→



<エクササイズ>

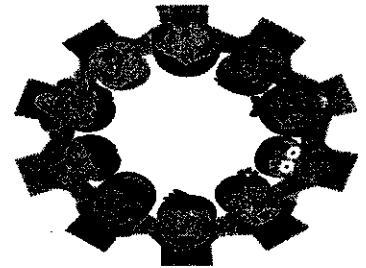
うわさ話がどのように伝わっていくか伝言ゲームを行いました。1つめは「友」という一文字を背中に書いて伝えるゲーム、2つめは、「今日は、午前中薄曇り、午後からは快晴だそうです。」の文章を次の人の耳元でこそこそ話をして伝えていくゲームをしました。

「友」という字は簡単に伝わるような気がしますが、これがなんと…「夕」「石」「文」などと文字が変化してしまい、6グループあるうち、1グループしか正解しませんでした。

こそこそ話しでの伝言も少しずつニュアンスの違う文章になってしまい、1グループしか正確に最後まで伝わらず、これらをたとえにうわさ話がどのように広がっていくのか考えました。

<中嶋スクールカウンセラーより>

どんな出来事もプラスの方向で考えていくと、物事がよい方向へと向かいます。心の中の自分を見直し、やわらかな心を持って生活をしていきましょう。自分の考え方のくせを知っておくことも大切です。



<教頭先生より>

自分自身がネガティブな方向に考えてしまった時に、友達から認めてもらえるような言葉をかけてもらうことで自信がもてるようになります。お友達への暖かな言葉かけの意識が持てるとよいですね。

<参加した生徒の感想>

- ・伝言ゲームでは、全然違うことが伝わっていたりして怖いと思った。
- ・アンケートで学校が楽しくないと思った人が楽しいと思えるようなことを保健委員会でやりたいと思った。
- ・近くの物だけでなく、周りをよく見わたすことが大事と思った。
- ・言ったことと聞いたこととでは違う時があるから、相手にもう一度聞いてみるのがいいと思った。
- ・うわさで他人を傷つけることもあるし、うわさが広がる間にいろんなことが混ざって広がっていくことがわかった。自分がうわさをながさないように、うわさを知ってもひろめないようにしようと思った。
- ・相手に物事を伝えるときは、やっぱりうろ覚えではダメなんだなと思いました。伝言ゲームは、協力や記憶が必要なんだなと感じました。
- ・教頭先生が最後に言っていた誰かにほめられるとやる気ができるというのがよくわかった。考え方を変えてみるというのはいいと思った。悩んだ時、つらい時は考え方をかえてみようと思った。
- ・自分はたまに後ろ向きな考えをいってしまうので自分をもっと前向きになれるような人間になれるようにしていきたい。
- ・良い考えをした方が人生得だと思った。