

ほけんたより2月

舟橋村立舟橋中学校
令和5年度2月号

2月にしてはめずらしく春の陽気を感じる日が続きます。今月に入って感染症罹患者が増えましたが、現在は落ち着いています。引き続き、手洗いや咳エチケット等の感染対策や体調管理に留意していきましょう。



保健目標

心の健康について考えよう

こんなことをしていませんか



自分の考えをおしつける



悪口や陰口を言う



人をからかう

言葉には
大きな力があります

自分が何気なく言ったことに相手が傷つくことも。話す言葉は選びましょう。

友だちを大切にするために



元気がなかったら声をかけよう



話をじっくり聞こう



感謝の気持ちや相手のよいところを伝えよう

大切なのは
相手を思いやる気持ち

どんなことに気を付けたら、お互いが気持ちよく過ごせますか。

自分の心がつらくなったら



ゆっくり眠る



気分転換をする
リラックスタイムを作る



話を聞いてもらう

ひとりで悩まないで

友だち、先輩、家族、先生…誰かに聞いてもらうことで心が軽くなります。

健康教室の開催

舟橋中学校では毎年、健康をテーマにした講演会を各学年で開催しています。3年生は1学期に「性」に関する講演会を行いました。



1年生：「心の健康」について

(R6. 2. 8実施)



「ストレスの正体を知る」をテーマに、スクールカウンセラーの郷田先生から、ストレスの原因と対処法についてお話を伺いました。適度なストレスは生活を充実させてくれるが、溜めすぎると心身や行動に反応が出てくること、心と体の健康に役立つ方法でストレスを解消することを教わりました。

気持ちを言語化することで頭の中が整理されるため、信頼できる人に相談したり話をしたりすることを勧められました。

～生徒の感想より～

私はどんな小さな悩みやストレスでも、身近な人に話や相談をしようと思いました。

たまにストレスを溜めますが、誰かに話や愚痴を聞いてもらうだけでなく、深呼吸とか休養など他にもいろいろな解消方法があることを知りました。

これからは嫌なことがあっても溜め込まず、自分に合った方法でストレス解消をしていきたいです。

ストレスへの関わり方や対処法を知ることができました。深呼吸やストレッチ等たくさんのリラクゼーション法があり、ストレスの原因を知って、それを避けることが大事だと思いました。

また、少しのストレスが「快」ストレスとなつて、パフォーマンスを向上させる効果があると知り、日常生活でも取り入れていきたいです。



2年生：「薬物乱用防止教室」

(R6. 1. 23実施)



富山県警察本部少年サポートセンターの山田先生から、薬物の依存性・中毒性の怖さと心身や社会生活への影響について教わりました。違法薬物の使用・所持は法律で禁止されており、SNS・先輩・友人からの誘いがきっかけになること等、私たちの身近なものになっている実態を知らされました。

演習ではもし誘われたらきっぱり断ることや大人・先生・警察等に相談することを確認しました。

～生徒の感想より～

薬物は「アイス・チョコ・ハッパ」等の身近な物のあだ名が付いていたので驚きました。

先輩から勧められたり、友達が乗り気だったりしたら断りにくいと思いました。なので、自分の意思を強く持って断ることが大切だと思いました。

中学生も覚醒剤や大麻をしていることが意外に多くて、身近な所に危険があるように感じました。

勧誘者の手口としてよくある「みんなやっているから」という言葉が1番印象に残りました。もし自分がそう言われたら少しでも興味を持ってしまおうと思います。

自分が弱っているときに勧誘されたら1番危険だと思うので、悩みがあるときはすぐに信頼できる人に相談したいです。