

ほけんだより / 月

令和5年1月10日(火)
関城中学校 保健室
No. 9

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いたします。

これから1年のうちでもっとも寒い時季を迎え、新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザへの対策が重要となります。学校では引き続き「手洗い・手指消毒・うがいの励行」「場面に応じた適切なマスクの着脱」「こまめな換気」「3密を回避し、人との距離を確保する」等の感染予防対策をしていきます。ご家庭でも感染防止のご協力をお願いします。

～自宅療養に備えて、事前に準備しておくといいもの～

- 食料品や日用品(最低5日分)
- 服用中の薬・市販の解熱剤や咳止め薬
- 抗原検査キット(1人2回分以上)(【体外診断用医薬品】または【第1類医薬品】と表示されています。)

こころとからだの講演会について(2年生)

12月21日に、帝京平成大学 健康医療スポーツ学部看護学科 助教授の野口恭子先生による、2年生を対象とした性教育講演会を実施しました。当日は、新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、オンラインによる開催となりました。①自分の命があるということについて ②思春期という時期について ③特定の人と付き合うことについて ④性行為とそれによって起こる問題(性感染症、妊娠)についてお話していただきました。性行動の選択の基盤として、命の大切さと自分や相手の幸せについて考えること、中高生は性感染症や妊娠を防ぐ適切な予防行動をとることが難しい時期であることの説明がありました。“性”は、大人になる過程で、自分で考えて決めていく人生の課題の1つです。前頭葉を鍛えてしっかり考えてほしいと思います。

〈スライドの一部抜粋〉

心の変化ってどこで感じる?

前頭葉

規則正しい生活、相手を尊重し、生活の楽しさにより前頭葉が鍛えられる

前頭葉
思考、運動、言語を統括する機能を持つ。感情や欲求の調整、価値判断なども行う。

頭頂葉
後頭葉
側頭葉
小脳

人間にとってもっとも大切なものは、理性です。理性を働かすように脳をコントロールするのは前頭葉です。「理性を働かすことができる」ことが、人間なのです。前頭葉を持っている人間にしかできないことなのです。

理性を働かせるためには・・・

前頭葉を鍛える

- ◎人との話し合い、コミュニケーションを積極的に行う。
- ◎食べ物を良く噛む(三叉神経)を刺激する。
- ◎手足を動かす、運動など、指先などに触ったり、細かい動きを行う。
- ◎作業や仕事など、具体的な目的、しっかりした意識を持つ。
- ◎簡単な計算を素早く行ったり、本を読む、音読で読む。
- ◎五感を総動員して、適切な刺激を与え、脳の活性化をはかる。

何気ない毎日の生活の中で、意識的に五感を使い、脳を刺激、バランス良く鍛錬することで脳は活性化し、鍛えられます。

鍛えられた前頭葉は、物事の良悪の判断ができたり、相手を思いやることができたり、良いことがたくさんあります。

自立のピラミッド：大人になるまでの課題

男女の創造的な人間関係
パートナーの選択

労働、役割分担、市民権

衣食住の情報、技術

責任、選択、判断能力

自己理解と自認

E 性的自立 自分の体のことを知る。人を傷つける性行動をしない。

D 社会的自立 仕事を持つ、生活力をつける。選挙に参加する。

C 生活上の自立 食事・衣服の管理などが自分でできる。

B 精神的自立 自分のしたことに対して責任を持つ。自分で選ぶことができる。

A 身体的自立 ひとりだけで、傷みや危険から身体を守る。

図1 自立のピラミッド (山本道美著)

思春期って

なんとなく落ち着かない時期だよな。
自分の思いもよらないことも起こるね。
不安もあるし、イライラもするね。
言いたくないことをつい言うっちゃうこともあるね。

まずは自分を好きになることからだね。
他人は変えられないけれど、自分は変えられるよ！
自分が変わると他人も変わってくれるよ！自分を信じよう！

お父さんもお母さんも、先生たちも、そして他の大人たちも、あなたと同じ時期があったんだよ。

大人が信じられない？
そう思うこともあるかもしれないけれど、あなたの味方はいるよ、あなたのことを大切に思っている大人がいるから、
信じてください、そして安心してください。

～受験を控えた3年生へ～

「可能性は無限、時間は有限」 生活リズムを切り替えて本番に備えよう！

3年生のみなさんは年末年始も変わらず努力を続けていたことでしょう。「時間が惜しい」「静かで集中できる」などの理由で、深夜まで勉強している人も多いと思いますが、試験や面接は朝から実施されます。夜型の生活でそのまま過ごしていると、当日起きられずに遅刻してしまうかもしれません。本番を想定して、生活リズムを朝方に切り替えていくことが重要です。

また、『十分な睡眠』『栄養バランスのとれた食事』『適度な運動』は、生活すべての基本です。加えて感染症の予防も必須です。みなさんが準備して積み上げてきた実力を発揮するためにも、体調管理を最優先にして、万全の体調で試験に臨んでください。

夜型→朝型にチェンジ！

- 朝起きたら太陽の光を浴びる。
- 日中に軽い運動をする。
- 夕飯は早めに済ませる。
- お風呂でリラックスする。
- スマホやゲームを布団に持ち込まない。



試験本番に実力を発揮するために

試験会場に到着すると、不安や緊張感で平常心を取り戻せなくなるかもしれません。そのような場合は、呼吸を意識すると効果的です。具体的には、「目を閉じて、お腹のあたりに意識を集中して、深呼吸をゆっくり3回」してみてください。深呼吸をすることで雑念を払い、不安から解消されます。藤原先生・岩岡先生と一緒にマインドフルネスの授業でも呼吸法を行いましたね。ぜひ試験会場で実践して、平常心を取り戻すのに役立ててください。

1月の保健安全行事

11日(水)	避難訓練	
16日(月)	体位測定	1年男子
17日(火)	〃	1年女子
18日(水)	〃	2年男子
19日(木)	〃	2年女子
20日(金)	〃	3年男子
28日(月)	〃	3年女子

関城中ころとからだの相談室

勉強や進路のこと、友達や家族のことで悩んだり困ったりしたときに、みなさんの心を軽くするお手伝いをします。どんなことでもかまいませんので、心配なことがある人は、こちらに書き込んでください。

お子様の心や体の健康状態で悩んでいるお家の方からの相談も受け付けます。

QRコード



お願い

- 冬休み中も規則正しい生活を送ることはできましたか。冬休みの「シャキッと生活習慣チェック」を担任まで提出してください。3学期も、早寝・早起き・朝ごはんで健康的な生活を送りましょう。
- 冬休み中に、病院や歯科医院を受診し、治療が済んでいる場合は、「受診結果報告」を担任まで提出してください。