



# 保健だより

～自他を大切にしながら、自分の心身の健康管理ができる綾中生をめざそう～

令和6年6月19日発行

綾中学校 保健室



## 健康診断へのご協力、ありがとうございます！

4月から実施しています健康診断へのご理解とご協力、ありがとうございます。おかげさまでスムーズに実施することができています。次回の健康診断は…6月25日(火)は 13時30分から「運動器検診」です。今年度は、国富町の「こざくら整形外科」から来ていただき、検診をしていただきます。

また、各健康診断の結果を配付していますが、お手元に届いていますでしょうか？受診が必要な場合は、受診していただき、その結果を保健室までご提出ください。なお、「尿検査」「心臓検診」は、受診が必要な場合のみ、結果を配付しています。宜しくお願いいたします。



## 「歯と口の健康週間」で歯みがき指導を受けました！

学校歯科医の田口先生と歯科衛生士さんに来ていただき、歯みがき指導を受けました！

歯に関するお話や、歯みがきのコツなどを分かりやすく説明していただき、その後に実際に丁寧な歯みがきを行いました。手鏡を見ながら、ブラシが歯にきちんと当たっているのかを確認しながら磨きました。「えんぴつ」を持つように歯ブラシをもち、力を入れ過ぎないように磨くこともポイントです！



## 毎学期1回、保健教育をしています。テーマ：自分の命は自分で守る！

一年生

一年生は「SNS 性被害から命を守る」という内容を学習しました。

まずは、「性被害」とはどんなものかを確認し、その被害者の約9割が中高生であるという実態を知りました。身近なツールである SNS を通じて、特に「自撮り」被害に遭ってしまう動画を視聴し、決して他人ごとではないことを実感しました。実際に遭いそうなケースを想定し、どのような危険が潜んでいるのか、そしてその対処法について、学級で、男女別で話し合いました。最後に性被害から身を守るための 5 箇条を確認しました。SNS の楽しさがある一方で、多くの危険性も潜んでいることを常に忘れずにいて欲しいと思います。



# 一年生

一年生は「SNSの扱い方～誹謗中傷からいのちを守る～」  
という内容を学習しました。

まずは、「なぜ、SNS上で悪口を書き込んだり、誹謗中傷してしまうのだろう?」  
と考えました。そして、「誹謗中傷のメッセージを送ってしまった時にどんなことが起  
こりうるか?」を考えました。最後に、SNSを利用する際に、どのようなことに気を付け  
ていかなければならないかを真剣に考えました。

SNS上の誹謗中傷は犯罪行為であり、処罰される行為であることを学び、匿名で書  
きこんだとしても、必ず発信者は特定されることもしっかりと意識することができました。

授業を受けた生徒の感想では、◎自分の気持ちに任せた発言をしないようにする。  
◎おやみに個人情報を出さない。◎本当に発信して良い内容か、よく考える。  
◎自分の発言に責任をもつ。といったことが書かれていました。



# 三年生

三年生は「メンタルヘルス～自分の心の健康を守るために～」  
という内容を学習しました。

まず毎朝、タブレットで行っている「健康観察」は、自分の体と心に向  
き合うための大事な時間であることを再確認しました。そして、ストレス等がかかっ  
ている時、自分にはどんな症状が出やすいかを振り返りながら考え、それら体から  
の「サイン」に気付くことの大切さを再確認しました。また、体も心もリラックスする方  
法の一つである「筋弛緩法」を実際に行いました。15秒間全身に力を入れ、  
その後、15秒間かけて全身の力を抜きます。

リラクゼーション方法を身に付けることで、心身の健康は自分で保つことが  
できることを学びました。三年生はこれから自分の進路に向かって進んでい  
きますが、健やかなメンタルヘルスも保って行って欲しいと願っています。



## ☆幸せなできごと☆

毎日、綾中生のがんばりを見守っている保健室ですが、  
そのベッドを使用する生徒のマナーがとても素晴らしいです。

自分が使用した後は、右の写真のようにベッドを整えてくれます。  
「次に使う人が気持ちよく使えるように…」という心がとても嬉しいです。

今年度はじめの「年間ガイダンス」において、保健室のベッドの利用について  
の話もしました。それを守って、行動してくれています。優しい気持ちをありがとう!



きりとり

ご意見・ご感想をお願いします。

年 組 お名前:

※御記入後は、保健室入口のポストへ入れてください。