

明けましておめでとうございます。2017年も、益子中学校保健室をどうぞよろしくお願ひいたします。2017年は酉年です。皆さんの夢や目標に向かって羽ばたける一年になりますように、先生方と共に皆さんを応援していきます。

## 1月 保健行事

- 10日(火) 食物アレルギー調査(1・2年生)  
発育測定
- 11日(水) 委員会活動
- 17日(火) 交通安全誓いの日  
食物アレルギー調査(1・2年生)提出しめ切り日
- 24日(火) 思春期教室(2年生)

※毎週木曜は衛生検査日

スクールカウンセラー  
西郷先生 来校日

- 13日(金)
- 24日(火) 午後のみ
- 31日(火) 午後のみ

### ◎発育測定 10日から始まります



| 日時    | 朝   | 昼休み | 放課後 | 備考          |
|-------|-----|-----|-----|-------------|
| 10(火) | ×   | 3-1 | 3-2 | 3-5・6は学活の時間 |
| 11(水) | 3-3 | ×   | ×   | 短縮日課        |
| 12(木) | 1-1 | ×   | 3-4 | 短縮日課        |
| 13(金) | 1-2 | ×   | ×   | 短縮日課        |
| 16(月) | 1-3 | ×   | ×   | 短縮日課        |
| 17(火) | 2-1 | ×   | ×   |             |
| 18(水) | 2-2 | 2-3 | ×   |             |
| 19(木) | ×   | ×   | ×   |             |
| 20(金) | 2-4 | ○   | ×   | 短縮日課        |
| 23(月) |     |     |     | 予備日 短縮日課    |

### ◎受診の結果を報告してください

# お願い

冬休み前に、定期健康診断で受診を勧められた項目がある人へお知らせをしましたが、受診は済みましたか。受診をした人は、その結果を学校までお知らせください。また、現在治療中の人は、治療後、必ず報告をお願いします。

### ◎ひび・あかぎれに注意!

冬、感想して切れた皮ふは、寒さで血行が悪くなるとなかなか治らず、ひびやあかぎれになりやすくなります。

予防のためには、手を清潔にすることと、洗った手をきちんとふくことが大切です。乾燥がひどいときは、ハンドクリームをぬりましょう。



# 平成28年度学校保健委員会

が、開催されました！！

平成28年12月22日（水）に益子中学校図書室で行われました。これは、益子中学校の健康に関する問題を考えるために、学校三師（学校医、学校歯科医、学校薬剤師）や教職員、生徒、PTAで組織される委員会です。今回のテーマは、「心の健康」でした。保健委員会の生徒より、アンケート調査による益中生の実態調査結果を発表し、その後、リフレーミングと漸進的筋弛緩法について参加者全員で体験しました。



アンケート発表は、保健委員の2年生が中心になり、聖が丘祭で実施した項目をもとに発表しました。

- 「①あなたは自分のことが好きですか」
- 「②心が疲れた・ストレスを感じますか」
- 「③ストレス解消のために何をしますか」

の3つの質問をし、益子中生徒の心の健康状態について発表・考察しました。

男子全体では、48%が「自分のことが好きである」と肯定的な意見があります。しかし、学年ごとにみると大きく差がありました。女子全体では、35%が「自分のことが好きである」と肯定的な意見があります。しかし、男子と同様に、学年ごとでは大きく差がありました。

次に「リフレーミング」について発表しました。「リフレーミング」とは、自分、人、出来事に対する見方や考え方を変えることです。

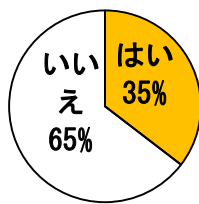
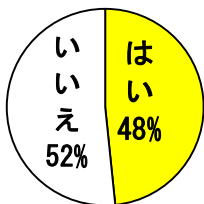
リフレーミングを取り入れることで、前向きな考え方をすることができます。学校生活、勉強や部活、人間関係で上手くいかなかったときに、リフレーミングをしてみてください。失敗をしてよくよするよりも、前向きになって次にまた挑戦し、よい結果になるよう行動していくことが大切です。

最後に漸進的筋弛緩法を参加者で体験しました。

「漸進的筋弛緩法」とは、筋肉に力を入れたり、緩めたりすることを繰り返し行うことで、身体のリラクゼーションを導く方法です。

## アンケート結果 ①自分のことが好きですか

(男子全体) (女子全体)



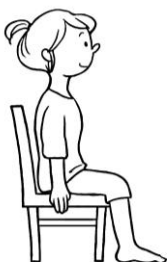
## リフレーミング

お題：コップの水がこぼれて半分になりました。あなたは、どう思いますか？



- ①もう半分しかない
- ②まだ半分もある

②「まだ半分もある」のほうが嬉しい・安心した気持ちになりますね。

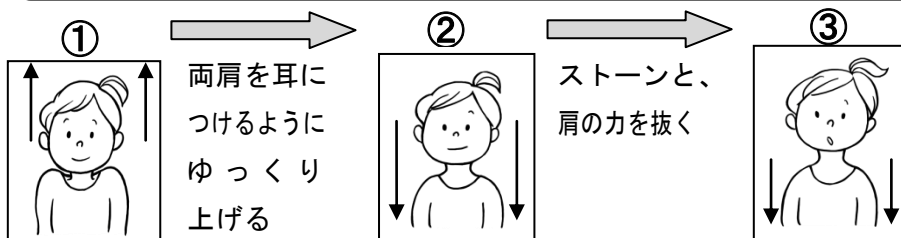


背もたれには寄りかからず、あごをひいてお尻全体で座ります。両手の力を抜き、体側にたらしませます

Let's try!

## 肩のリラクゼーション

適度な緊張を保ちながら、余計な力を抜く方法です。



すぐに動かないで、20秒ほど力の抜けた感じに集中する