

元気 やる気 陽気 12月号

茂木中学校保健だより

2021年も残すところあと少しです。今年はどんな1年でしたか？
今月は、1年でいちばん日が短い「冬至」があります。冬至は、暦では冬の真ん中と言われますが、実際には冬の寒さはここからが本番です。クリスマスやお正月をワクワク待っている人も、受験勉強が頑張りどころの人も、“早寝・早起き・朝ごはん・適度な運動”を心がけ、体調を整えましょう！



12月の保健安全目標

- 【保健】室内の換気をしよう！
- 【安全】冬季の健康安全と交通安全に気をつけよう！



お願い

【保護者の方へ】

むし歯や視力低下がみられますが、まだ治療（受診）をしていない人がいるようです。下校時刻が早く、また、冬休みに入るこの時期に、ぜひ治療（受診）をしていただけますよう、よろしく願いいたします。また、治療（受診）が済みましたら、「受診連絡票」を学校に提出してください。

命の大切さを学ぶ「思春期教室」

11月19日（金）に、2年生を対象に思春期教室が行われました。町保健福祉課より保健師の山口郁子様、岩田由貴様、藤枝明子様をお迎えし、生命の誕生について学びました。

保健師さんからは、**生命は奇跡的な確率で誕生すること**を妊娠の経過とともに教えていただきました。また、クラスを代表して大越向太郎さん（1組）、古田土瑞樹さん（2組）、伊藤誉さん（3組）が妊婦体験をし、妊婦の大変さや親への感謝の気持ち、生命の大切さについて語ってくれました。最後には、担任の先生からの話があり、命の大切さを感じるとともに、これからの自分を考える有意義な時間となりました。



【感想紹介】自分は妊婦になることはありませんが、だからこそ自分ができる限りの気配りをできるようにになりたいと思った。自分が生きているありがたみをこれまで以上に感じた。（T.Rさん）

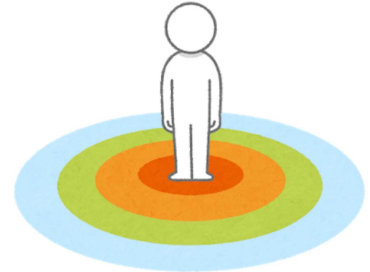
人それぞれ違うんです！！

気にしてる？「パーソナルスペース」

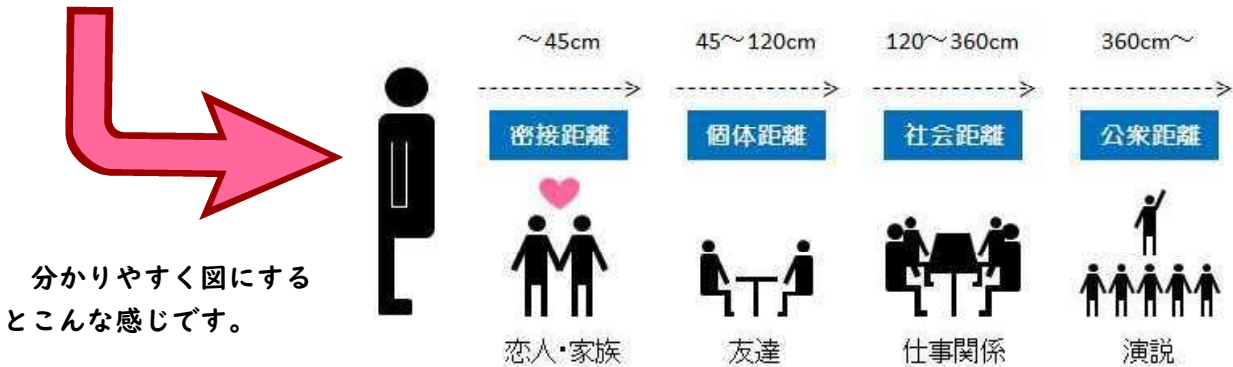
「パーソナルスペース」とは、R・ソマーという心理学者が提唱したもので、「対人距離」とも呼ばれます。他者が自分に近付くことを許せる限界の範囲、言い換えると、他人に近付かれると不快に感じる空間のことです。

パーソナルスペースには個人差があり、相手との関係性やその場の状況によって変化します。

エドワード・T・ホールという文化人類学者は、人のパーソナルスペースを、相手との関係を踏まえて、下記の4つに分類しました。



| | |
|-------------------|---|
| 密接距離 0～45cm | 家族や恋人など、極めて親しい関係性の人が入ることを許される範囲。それ以外の人には恐怖感や不快感を抱きやすい。 |
| 個体距離 45～120cm | お互いの表情が読み取れる距離感でありながら、自分と相手が手を伸ばせば触れることができる広さ。ほどほど親しい間柄の人までは許される距離。 |
| 社会距離 120～360cm | 知らない相手や仕事など、改まった場で話すときにとられる広さ。 |
| 公衆距離 360cm～ | 講演会や公式な場で見られ、話す側と聞く側との間に必要とされる広さ。相手の顔や表情がよく見えず、個人的なやりとりをすることができない距離感。 |



パーソナルスペース



パーソナルスペースの分類はあくまで目安です。親しくない人に近付かれても、そこまで不快でない人もいれば、距離感があっても不快に感じる人もいます。自分がコミュニケーションをとろうとしている相手が、どれだけ近付かれたら不快に思うのかを想像し、相手の立場になって考えることは、相手を思いやることにもつながります。気にしてみよう、パーソナルスペース！