

今月の
保健目標

心の健康を考えよう



本校スクールカウンセラーの望田先生と一緒に学びました！

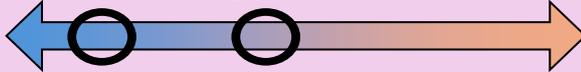
1年生 12月 『こんなとき、どう感じる？』

○ ありそうなシチュエーションから、同じ言葉でも、言い方や場面、人によって「受け取り方」や「感じ方」、その「度合い」が違うことを学びました。



Aさん

Bさん



ハッピー
嬉しい

○ また、SNSなどの画面上でのやりとりは、さらに難しいことを学びました。直接話している時、表情や声のトーン、雰囲気などから思いが伝わりやすいですが、画面上ではよく分からないことも多く、こんなときにすれ違いが起こりやすいです。

誰かと気持ちがすれ違ったり、関わり方に悩んだりすることがあると思います。そんなときには、どんな行動をとるとよいか考える機会になりました。

【 生徒の感想 】

- ・ 自分はこう思って言ったのに、相手からしたら全然違う意味で捉えられてしまうことがあるので、言い方などを気を付けていきたい。
- ・ 言葉や言い方によって、相手の受け取り方が違うから、言葉を発する前やメッセージを送る前には相手の気持ちを想像して、誤解しないかをちゃんと考えたい。

2年生 7月 『こんなとき、どうする？』

○ どんな人でも、落ち込んだり、悩んだりして、心がもやもやすることがあります。気付かずに頑張り続けてしまうと、さらに心や体の調子を崩してしまうことがあります。自分や友達、周りの人の『心のSOS』に気づく視点や、よりよい対処法について学びました。

「いつもの自分と違うところがないか」 セルフチェックをしてみよう

- 寝付けない、夜中に目が覚める
- 朝なかなか起きられない
- 食欲がない、食べ過ぎてしまう
- 急にやせた、太った
- 疲れやすい、体がだるい
- やる気がない、長続きしない
- これまで好きだったことに興味がなくなった
- 不安に感じたり、悲しいと思ったりすることが増えた



など

友達や周りの人の『心のSOS』に気付く ポイントは「いつもとちがって」

- 落ち着きがない
- ぼんやりすることが多い
- イライラしている
- あまり話さなくなった
- 元気がなく、やる気がなくなっている
- 物音を気にするようになった
- こだわりが強くなる
- 人が変わったように見えることがある



など

○ 『心のSOS』は、誰かに声をかけてもらうことで気付くこともあります。

声のかけ方のポイントは「さりげなく」

「最近、調子どう？」「元気がないけど、何かあった？」など、短く声をかけてもらうことで辛い気持ちがずいぶん楽になることがあります。話を聴くときは、「辛かったね」「何かできることはある？」のように、相手の気持ちを受け止める聴き方を心がけるとよいです。

自分や友達の『心のSOS』を感じた時は、つらい状況を一人で何とかしようとせず、まずは家族や先生など、信頼できる周りの大人に助けを求めましょう。普段から、困ったときにいつ・誰に・どんなことを相談できるか考えておくことも大切です。

災害給付金の申請忘れはありませんか？

体育の授業中や部活動、登下校中など学校生活の中でけがをして、病院で治療を受けられた場合、「独立行政法人日本スポーツ振興センター」の災害給付金の給付対象となることがあります。



同一の負傷・疾病にかかった医療費の総額が500点（5,000円）以上である場合、子ども医療費助成制度を使用した場合でも、上記の給付を受けることができます。

- 受診した月から2年間請求を行わなかった場合、時効により給付が受けられなくなります。
- 3年生は卒業間近です。
書類等を確認していただき、申請される場合はお早めの提出をお願いします。
治療が継続している場合、高等学校でも引き続き給付を受けることができます。
- 申請に必要な書類は学校に用意しております。
学級担任または養護教諭までお知らせください。
- 申請には、受診した医療機関での証明が必要になります。
医療機関での手続きが終わりましたら、学校へ書類の提出をお願いします。
- より詳しい内容や、ご不明な点については学校（養護教諭）までお問い合わせください。

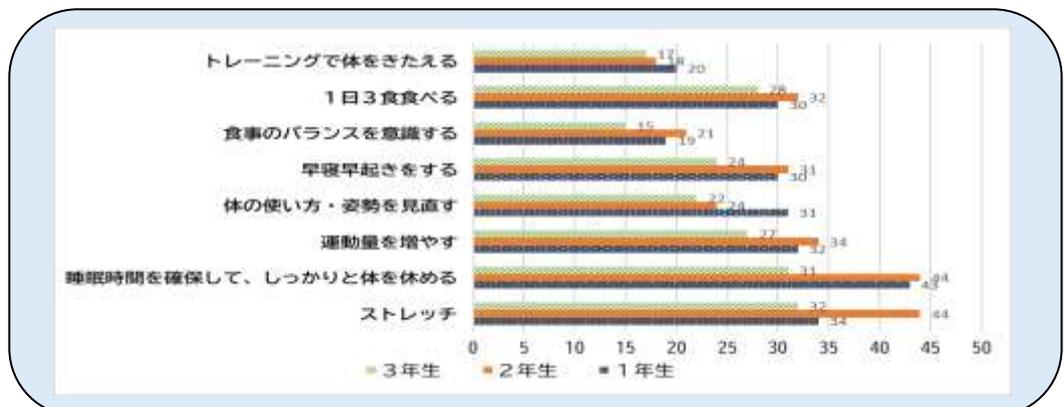


2月【最終】けが予防&健康維持大作戦！

- ・ アンケート回答期間：2月6日（木）～7日（金）
- ・ 各クラスのclassroomから、回答しましょう！

～ 項目 ～

- 1 けが予防・けがをしにくい体づくりのために自分の生活を見直して、自分で決めた目標は何でしたか。



- 2 これまでの生活を振り返り、自分で決めた目標を意識して生活することができましたか。
- 3 今回で取組は最後です。取組全体を通して、目標を意識してみても変化を感じたことはありますか。また、それはどんな変化でしたか。
- 4 【けが予防&健康維持大作戦】の取組を行った感想、ふりかえり、これからの目標など