

ほけんだよい 2月

寒い日が続いていますね。はやいもので、もう2月。3学期はあっという間です。

さて、みなさんは、新しく令和5年の自分のペースを作ることができていますか？
人の意見に流されない【強い気持ち】を大切に、卒業・進級に向けて、進んでほしいと思います。
今のクラスの雰囲気になじめなかった人もいるかもしれません。でも、このメンバーとはあと1～2か月しか一緒ではありません。あの人がいや・・・というのではなく、こんなところはすごいよね・・・という部分を見つけられるように、自分の見方を変えていきましょう。

< 2月の保健・安全目標 >

保健目標	心の健康に努めよう
安全目標	安全な戸外運動に取り組もう

●2月の保健行事
6日(月) 安全点検
衛生検査

SC来校日: 7(火)・21(火)

2月は<心の健康>がテーマです。

「こんな人がいたら、どうしますか？」と聞いてみました。抜粋して紹介します。

●ひとりだけぼんとしていて人へどう働きかける？

声をかける。 1人にならないように一緒にいる。 何があったのかを聞く。

●授業を妨害するような行動をとっている人がいるときにどう動く？

本人には伝えられないので、こっそり先生に伝える。「やめたほうがいいよ」と伝える。

●後ろから声をかけたが無反応であり、無視されたと怒っている友達にどんな言葉をかける？

「聞こえなかったかもしれないから、もう一度声をかけてみたら」
「前から声をかけてみたら」 「肩を叩いて、声をかけてみたら」

●友達がイライラして文句を言っていたときにどう行動する？

「大変だったね」と声をかけて、話題を変える。「落ち着いて」「そうなんだ」と声をかける。

みんなが思いやりをもって行動すると、悲しい思いをする人が減ります。

<保健室のほんのひとコマ>

最近、娘にすすめられ、自分は「イエベ」なのか「ブルベ」なのか・・・について、調べてみました。

(「イエベ」: イエローベース、「ブルベ」: ブルーベースの略で、似合う色などの傾向をみるものです。)

スマホのサイトで質問に答えていき、判定するのですが、自分の瞳の色や、自分の肌に似合うのはどちらかという質問に、私の瞳は茶色系だが、濃いのか濃くないのか・・・、それに、好きと似合うはちがうし・・・と真剣に悩んで答えたところ、判定は「イエベ」。

しかし、保健室にきた3年女子にその話をすると、こぶしを見せるように言われ、生徒たちと私の手背の色を比較しました。明らかに色味がちがい、しばしの沈黙・・・。生徒たちは「イエベ」だったようで、「先生、本当にイエベ？ブルベじゃないの？」と言われ大笑い。

何が正解なのかはわかりませんが、やっぱり好きな色を選ぶのが良いのでしょうか？

ちょっとほっこりしたひとコマでした。



保健委員さんに聞いてみました！

<気分がスッカリするスポーツ！> <旅行に行きたいところ！>

バレーボール・野球・サッカー・剣道
テニス・卓球・バドミントン・ドッジボール
バスケットボール・陸上・ランニング・登山

<幸せ気分・元気になる食べ物！>

寿司・えんがわ(答えが渋い)・オムライス
唐揚げ・ラーメン・カレー・焼肉(肉)・ピザ
餃子・いちご・みかん・焼きいも・プリン
チョコレート・ケーキ・スイーツ
とにかくおいしいもの



フランス・アメリカ・ハワイ・シンガポール・韓国
北海道・仙台・東京・千葉・静岡・岐阜・京都・徳島・沖縄
日本一周・ディズニー・富士山がみえる温泉
海がきれいなところ・自然が多いところ・友達の家

<理由>
本場の洋菓子が食べたい・海がきれい・海で遊びたい・海にとびこみたい・景色がきれい・世界遺産を見たい・文化遺産が見たい・白川郷に行きたい・清水寺に行きたい・きれいな空気を吸いたい・牛タン食べたい・落ち着くから・水族館に行ってみよう・遊びたい・バスで有名・電車が好き・推しや好きなものがあるから・以前行ったときに過ごしやすかったから・楽しそうだから

<おすすめのリラックス方法！>



とにかく寝る・(好きなものを飲みながら、)TVを見る・(好きなものを飲みながら)ゲームをする・音楽を聴く・こたつにもぐってテレビを見る・ネコと遊ぶ・YouTubeを見ながら横になる・推しの動画を見る・コーヒーを飲む・音楽を流しながら寝る・本を読む・運動する・好きなことをする・食べる・友達の顔を思い浮かべる

<好きな曜日！>

月曜日：時間が早く感じられる
水曜日：理由なし
金曜日：次の日が休みだから
金曜ロードショーがあるから
土曜日：明日のことを考えなくてもいいから・ゆっくり休めるから・友達と遊べるから
日曜日：出かけられるから
何もないから

<嫌いな曜日！>

月曜日：学校が始まるから・嫌いだから
一週間が始まってしまうから
眠すぎるから・やることが多いから
火曜日：塾があるから
木曜日：苦手な教科があるから
一日が長い気がする
金曜日：時間割で5教科そろっているから
土曜日：嫌な思い出がある・部活動の練習がある
日～木：疲れる・忙しいから

<あなたのまわりにはいる人でいちばん感謝している人は誰ですか？>

お母さん・お父さん・家族・・・支えてくれてありがとう。相談にのってくれてありがとう。

産んでくれてありがとう。

いつも味方になってくれてありがとう。

ごはんや家事をしてくれてありがとう。

受験を支えてくれてありがとう。

先生・・・たくさんのことを教えてくれたり、支えてくれていることに感謝しています。

友達・・・励ましてくれたり、盛り上げて元気や勇気をくれたり、相談にのってくれたり、笑わせてくれたりして、ありがとう。一緒に野球をやってくれてありがとう。

塾の先生・・・受験を支えてくれて、感謝しています。

☆「ストレスには、STRESSで対応しよう！」ということで、答えてもらいました。みなさんなら、どんな答えが当てはまりますか？

(S：スポーツ T：トラブル R：レクリエーション・リラクゼーション E：イート S：シング S：スマイル・スリープ)