

ほけんのひろば

春日井市立坂下中学校 2009.11.20 №9

正門のけやきの葉も茶色に色づき、北風に吹かれて葉を落としています。だんだんと冬に近づいていますね。

新型だけでなく季節性のインフルエンザや風邪がはやる季節になりました。引き続き、うがい・手洗いをしっかり行い、健康管理に気をつけましょう。

11月の保健目標 安全な生活を心がけよう



想像力を鍛えましょう！

生徒Aは、放課に、教室内で友達と追いかけっこをしていました。
さてこの後、生徒Aはどうなったか想像してみてください。

上のような状況の中で、実際に、春日井市内で次のようなけがが起きています。

- < 事例 1 > 生徒Aが、床に落ちている雑巾の上に乗った時、そばにいた生徒Bが雑巾を拾おうと引っ張ったために、生徒Aは体が浮き、右手から床に落ち、右手を骨折した。
- < 事例 2 > 生徒Aは、走って逃げている時に、二重窓のガラスに左手をつっこみ、左手首（神経損傷、動脈損傷、腱損傷）をガラスで切った。
- < 事例 3 > 生徒Aは、転んで床に右手をついた時、自分の体重が右手にかかり、右手を骨折した。

教室や廊下では落ち着いて過ごすように言われる理由がわかりますか？自分のとる行動がその先どうなるか？と想像力をはたらかせ、けがをしない・させない生活を心がけてください。

ウィンター・キャンペーン-冬生活10か条チェック-実施！

保健委員会では、12月7日（月）～11日（金）まで、ウィンターキャンペーン(生活点検)を実施します。

右の10個の項目について、毎日、帰りのSTで保健委員がチェックします。
寒い冬を健康に過ごしましょう。



- 1 朝7時までに起きましたか。
- 2 朝ご飯を食べましたか。
- 3 今日、排便をしましたか。
- 4 朝、歯磨きをしましたか。
- 5 朝、顔を洗いましたか。
- 6 給食前に石けんで手を洗いましたか。
- 7 昨夜11時までに寝ましたか。
- 8 ハンカチを持っていますか。
- 9 ティッシュを持っていますか。
- 10 爪を切ってありますか。

すこやかな心をめざして -上手な気持ちの伝え方を考えよう-

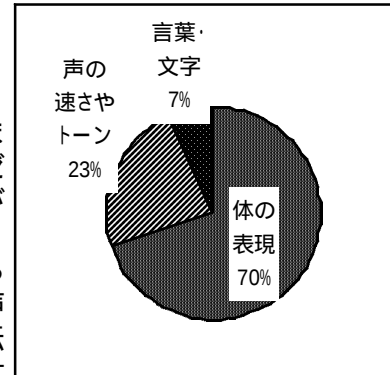
11月13日(金)に学校保健委員会を開催しました。毎年、全校生徒が参加して開かれる会ですが、今年は耐震工事のため体育館が使えないので、1年生だけが参加して行いました。

保健委員会による「心の健康について」「携帯電話について」のアンケート結果の報告後、臨床心理士の西川絹恵先生に「コミュニケーションと言葉 -話し言葉やメールの伝わり方を知ろう-」というテーマで、お話ししていただきました。

アンケート結果は、全校生徒に配布した要項をご覧ください。 <コミュニケーション力の内訳>

メールでのコミュニケーションの力は約7%

私たちは無意識に家族や友達とコミュニケーションをとっています。コミュニケーションの力を100%とすると、その内の70%はゼスチャーなどの体の表現、23%が声の速さやトーン、残りの7%が言葉・文字だそうです。つまり、面と向かって相手と話す場合は、言葉・声の様子・表情などから100%のコミュニケーションをとることができるのです。しかし、電話によるコミュニケーションは声の様子と言葉だけになるので、伝えたいことの30%しか相手には伝わりません。ましてやみなさんがよく利用するメールは、言葉・文字だけのコミュニケーションとなるので、7%分しか相手に伝わらないのです。そして残りの93%は、メールを受け取った側の想像力で解釈されているのです。だから、自分の意図したように伝わらなかったり、誤解やトラブルが起こってしまったりすることもあるのです。



また、言葉は相手を傷つけたり、取り返しのつかない事態を引き起こしたりすることもあります。自分が何気なく使っている言葉で相手を傷つけたり、嫌な思いをさせたりしていないか、この機会に振り返ってみましょう。

<1年生の感想>



- ・ 「自分のことが嫌い」や「クラスに居場所がないと感じている」人が、思ったより多くてビックリした。そういう人が一人でも減るように、みんなが楽しくて、やる時にはきちんとやるクラスになったらいいと思う。
- ・ この学校をもっと思いやりのある学校にしていきたいと思った。さらにしっかり自分の意見を持って生活していきたい。
- ・ 携帯電話さえあれば何でもできると思っていたけれど、便利なかわりに自分の心を伝えることもできないし、相手の気持ちに気づくこともできないと思った。
- ・ ずっと携帯電話が欲しくてたまらなかったけれど、そこまでいい物でもなくて、自分の気持ちもちゃんと相手に伝えられるわけでもないと思って、そこまで欲しくもなくなった。
- ・ 携帯電話のメールは、絵文字を付ければ気持ちが伝わるとばかり思っていたが、全然違うことがわかった。人の気持ちは、声のトーンや大きさ、ジェスチャーなどでわかるんだと思った。これからはメールや手紙に頼らず、言葉ではっきりと伝えたいと思う。
- ・ これからもメールを使うかも知れないけれど、大事なことはちゃんと会って話そうと思った。
- ・ メールや手紙で書くより自分で直接相手に伝えた方が良いということがわかった。
- ・ コミュニケーションって難しいなあと思った。相手に自分の気持ちを伝える時には、相手の気持ちも考えて伝えることが大切だと知った。
- ・ 言葉は自分が思っているよりもとっても怖いものなんだなあと思った。例えば「死ね」という言葉一つでも、相手が真に受けてしまえば、大変な事態を引き起こすし、あやまる時もトーンが違うだけで相手を傷つけてしまったりする。しゃべる時には相手のことも考えることが大切だと思った。
- ・ 「死ね」という言葉は、相手をすごく傷つける怖い言葉だなあと思った。
- ・ 「死ね」という言葉が、こんなに大変なことになるとは思わなかった。使わないように気をつけようと思う。それに、「死ね」と言われた子は本当に辛いと思う。もっと人のことを大切に思わなきゃなあと思った。
- ・ 「死ね」とか人が傷つく言葉は絶対に使いたくないと思った。人が嫌がる行動もしたくない。