

ほけんのひろば

春日井市立坂下中学校 2010.2.26 №12

3年生のA君が体調不良で早退することになりました。教室からかばんと靴を持ってきたA君は、保健室の出入り口に、つま先が向こう側になるように靴をそろえて置きました。私はA君のさりげない動作に感心しました。

ところで、みなさんが使うトイレのスリッパはいつもそろっていますか？そろえたことはありますか？ぐちゃぐちゃになったスリッパときれいにそろえられたスリッパがあれば、ほとんどの人が後者を選ぶでしょう。一人一人が次に使う人のことを考えた行動がとれるようになれば、さらに思いやりにあふれた坂下中学校になると思います。

2月の保健目標 いのちの大切さについて考えよう



保健指導「いのちの学習」を行っています！

中学校卒業時に「自分を大切にし、相手を尊重する行動がとれる子」をめざして、保健指導に取り組んでいます。子どもたちの感想を紹介します。

保健指導 主題	
1年	いのちの大切さについて考えよう いいところあるよね！あなたも私も！！
2年	つきあうってどういうこと？ メールで気持ちは伝わる？
3年	性の自立について考えよう あなたにプレゼント

2年「つきあうってどういうこと？」

- ・自分を大切にすること、相手のことを考えて行動や言動をすることが大切なことがわかった。
- ・相手を大切に思ったり、相手のことを考えた行動が大事だと思った。自分の気持ちを押し付けたりしてはいけないけど、自分の気持ちはしっかり相手に伝えられるようにしたい。
- ・相手を大切にし、思いやることがとても重要なことだとわかった。また、お互いを尊重し合い、信頼しあえる関係を築くことも大切だと思った。
- ・男でも女でも、相手のことを考えた行動をとらなければ孤立したりするので気をつけたい。自分と相手のことだけでなく、それ以外の人にも目を向けなければいけない。

2年「メールで気持ちは伝わる？」

- ・今までほとんど気にしないでメールしていたけれど、これからは自分が受け取ったらどんな気持ちになるか考えてメールを送りたいと思った。
- ・メールも便利だとは思いますが、直接会って相手の顔を見ながら話すことが一番大切なんだということがわかった。自分がもしケンカとかしたらメールで謝らず、ちゃんと会って話そうと思ったし、携帯の使い方もちゃんとしようと思った。
- ・メールは便利だけれど、ちゃんと自分の気持ちを伝えたいときには直接会って話すことが大切だと思った。文字だけでは気持ちが7%しか伝わらないということがわかった。
- ・メールで何かを言うより直接会って話をするほうが、最もコミュニケーションをとるのに最適な手段だと思った。

3年「性の自立について考えよう」

- ・自分を大切にしなければならないし、相手のこともきちんと考えなくてはならない。自分が責任をとれるようになるまで、性行為をしてはいけないと思う。
- ・自分のことに責任を持ち、行動することが大切だと思った。自分の体は自分で守り、自分の意見を持続けることも大切なことだと思った。
- ・自分も相手もお互いを高めあえる付き合いが必要だと思った。自分で責任をとることのできないことはしてはいけないと思う。
- ・4つの自立（経済的自立・生活的自立・精神的自立・性的自立）が大切だと思った。

6つの「こしょく」



近年、子どもたちの食環境は大きく変化してきています。ジャンクフードや添加物の多い加工食品の増加など食べ物自体の質の低下も問題ですが、一方で「こしょく」が増えたことも、子どもたちの成長に大きな影響を与えているといわれています。

【ジャンクフード】即席麺やスナック菓子など多種・大量に生産されている食品。また、高カロリーだが栄養価が低く、添加物の多い食品。「ジャンク」とは「がらくた」「屑」の意

1 孤食

家族が全員不在で団らんがなく、一人きりでとる食事。

2 個食(バラバラ食)

家庭の食卓で、家族はそろっていても、父親は和食、母親はシチュー、子どもはハンバーグ...といったように、それぞれがまったく別の、好きなものを食べている状態。

3 固食

いつも食べるものが固定化しており、同じようなもの(自分の好きなもの)しか食べない。

4 小(少)食

食べる量が少ないため、食事のバランスが悪くなる。

5 粉食

パンや麺類が中心の「粉」を原料に使った主食を中心とする食事。

6 濃食

調理済み・加工食品(味が濃いものが多い)や、マヨネーズ、ケチャップなどをたくさんかけて味を濃くしないと満足できない食事。

これら6つの「こしょく」は、栄養のかたよりや不足、味覚障害など体に影響があるほか、社会性・協調性が育たず、無気力やキレやすい性質になるなど、心にも影響を与えるとされています。

お子さんの食生活や家族の食生活を、ぜひ一度チェックしてみてください。

友だちって何？



気が合わない子は無視してもいい？

例え友だち同士でも、それぞれのものの見方・考え方があります。「自分と違うから」と切り捨てるのではなく「そんな見方もあるんだなあ」と、考えを広げてみましょう。あなたの世界も広がるはずです。

仲の良かった子が最近冷たい。どうして？

友だちとの距離は不思議なもので、近づいたり離れたりします。でも、その友だちはあなたが嫌いになったわけではなく、ほかに新しく出会った友だちに新鮮さを感じているだけかもしれません。もしそうだとしたら、あなたも新しい友だちを作ってみる機会と考えるみませんか？

メールの返事が遅れたら悪口を言われた。それでも友だち？

その友だちは寂しかったのかもしれませんが、まずは「すぐ返事できなくてごめん」と伝えてみましょう。メールのやりとりは手軽な反面、相手の状況が見えないという危険もあるので、注意が必要です。

友だちはたくさんいるほうがいい？

友だちが大勢いることは確かにいいことですが、しっかりと相手を見極めることも大切です。数は少なくても、親しくつき合える友だちがいることはすばらしいと思います。

