

ほけんだより 12月

令和6年12月2日
南知多町立篠島中学校
保健室



今年の冬は2023年の暖冬から一転し、ラニーニャ現象の影響を受けて冬らしい冬になる予報が出ています。日本海側を中心に大雪になる可能性も…。篠島も雪が積もるかな！？

寒さに負けないためにも、食事・睡眠・適度な運動の生活リズムに気をつけましょう🌟



第2回 学校保健委員会の様子

11月5日(火)に歯と口の健康をテーマに第2回学校保健委員会を各クラスにて行いました。

今回の学校保健委員会では、給食後の歯みがきをした状態で染め出しを行いました。

染め出しをするよ!と告知していたので、いつもより丁寧な歯みがきをしたはず…

しかし、みがき残しや一回の歯みがきではとれない歯垢が赤く染まって見えました。

自分の口はどんなところに汚れが付きやすいのか、どこがみがき足りないのか

My 歯みがきマップに染め出しの結果と My Point を考えて記入しました。

今回作成した My 歯みがきマップは、給食後の歯みがきタイムに活用しています。

歯は永久歯になると二度と新しくなりません。これからの長い生涯、美味しいものをたくさん食べて、

たくさんステキな笑顔ができるように歯と口の健康を大切にしていってほしいです😊



赤い羽根共同募金

現在、保健委員会で赤い羽根共同募金の活動を行っています。【島の駅、観光案内所・売店 11/26～12/12】【中学校 12/4～12/9、懇談会 12/10～12/11】に募金箱を設置します。集まった募金は、支援活動に取り組んでいる団体等の支える人へと寄付されます。みなさんのあたたかいお気持ちをお寄せくださいますよう、お願いいたします。

第6回ほめほめタイム

1年生 ■■ ■■さん

給食を運ぶのを手伝ってくれたりと困っているときに助けてくれたりする優しいところや笑いのツボが浅くて話していて楽しいと思っている級友が多くいました。感想では「自分が気にしていなかったところをほめてもらえて嬉しかった」と少し照れながらも嬉しそうな様子でした。



2年生 ■■ ■■さん

明日葉祭での有志発表でカッコいいギタリストの姿や発表するときに分かりやすい説明を心がけているところをステキだと思っている級友が多くいました。感想では「まあ、嬉しいよね。こういうやつやると」とドヤ顔でほめほめタイムのよさをかみしているようでした。

2年生 ■■ ■■さん

部活に一生懸命で、特に声出し頑張っているところや年齢関係なく誰とも仲がいいところをステキだと思っている級友が多くいました。感想では「意外と野球のことほめられて嬉しかったです」と照れながらも嬉しそうな様子がみられました。



3年生 ■■ ■■さん

いつもニコニコ笑顔で明るくフレンドリーなところやノートのまとめ方が分かりやすく勉強に対して積極的な姿をステキだと思っている級友が多くいました。感想では「頑張っていることをほめられると嬉しい」とステキなニコニコ笑顔が見られました。

3年生 ■■ ■■さん

夢に向かってすごく努力しているところやクラスみんなを笑顔にできるところをステキだと思っている級友が多くいました。感想では「あまり筋肉ごついと言われなかった…。もっと筋トレする!!!」となぞにモチベーションが上がった?様子でした。



感情は紙に書いてポイッ!/?



「怒り」の感情を紙に書いてポイッ!と捨てるだけで怒りが静まる…なんて話しをみなさんは知っていますか。これは愛知県にある大学が実験で証明しています!ポイントは、「怒り」の内容をできるだけ`客観的`に書くことです。とても簡単ですよ!モヤモヤとした気持ちを自分の内に留めていては、昇華するのに時間と体力が必要です。ネガティブな感情は紙に書いてポイッ!ポジティブな感情は積み重ねていくといいかもしれませんね☆

