



保健だより

令和4年12月1日
高山村立高山中学校
保健室

感染症に引き続き注意を！！

村内でも新型コロナウイルス感染症の流行が拡大しています。中学校ではマスクや手洗いがいみなさんが行ってくれているおかげで、学校が感染経路となっている感染は確認できていません。これからも感染予防を継続して行きましょう！

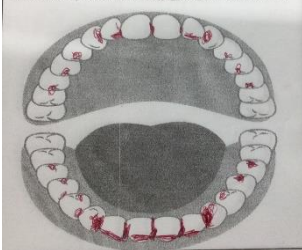
～保健室からのお願い～

- * 毎朝の検温を必ず行うこと。登校したら iPad への入力を忘れずに！
- * 体調が悪いときは無理せず登校せずに**自宅で療養・受診**をすること。
- * 校内では運動時以外**マスクを正しく着用**すること。鼻は出ていませんか？
運動後マスクをしないままおしゃべりしていませんか？
- * **手洗い・うがい・消毒**をこまめに行うこと
- * 必要以上に友達同士で**くっつかない**こと
- * **学校にいる間に体調が悪くなったら、すぐに伝えること**

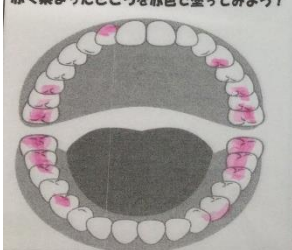
歯垢染め出しテストを実施！

11月8日（いい歯の日）に合わせて家庭で歯垢染め出しテストを実施しました。歯肉のセルフチェックでは、健康な歯肉だった人は31人でした。歯肉炎になりかけている人は5人いました。歯垢染め出しテストでは、多くの生徒に赤いみがき残しが見つかりました。返却したプリントの裏面に歯みがきのポイントを掲載したので、歯のみがき方を見直していきましょう！

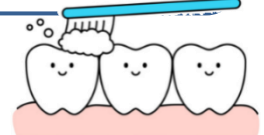
赤く染まったところを赤色で塗ってみよう！



赤く染まったところを赤色で塗ってみよう！



「奥歯や歯と歯の間のみがけていなかった。」という生徒が多くいました。自分のみがき残しの部分を意識してみがくようにしましょう！



このまちで暮らしている。私もあなたも。

STOP AIDS
12月1日は世界エイズデー

12月1日は世界エイズデー

HIVに感染しても、早期発見・早期治療によって、エイズの発症を防ぐことができます。また、治療を継続して体内のウイルス量を減らせば、他の人への感染のリスクが低下することも確認されています。

エイズは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで起こる病気ですが、HIV感染＝エイズではありません。

HIVはとても弱いウイルスです。HIVに感染している人と食事をしたり、同じお風呂に入ったり、軽いキスやハグではうつりません。

HIVについて正しい知識を持ち、未来の自分のためにどんな行動をするのがよいか考える。それが、エイズの感染拡大防止にもつながります。



【保健講演会お世話になりました】

～思春期の対人関係とコミュニケーション～という演題で越谷心理支援センターの岡野結子先生にご講演いただきました。

「I'm ok, You're ok!」「あなたもOK, わたしもOK」なコミュニケーションをとれるようになるといいですね！



気持ちを伝えるときのコツ

ポイント①「事実」と「気持ち」のセットで伝える

ポイント②「思い込み」は一度置いておく

みなさんが書いてくれた感想を岡野先生にお渡ししました。一部を紹介します。

【1年生】

- 思春期というのをあまり知らなく、ただ反抗期なのだと思っていたので、「心・体が子どもから大人へ成長する変化の時期」と聞いて驚きました。また、自分の見方を大切にすることが難しいと思いました。普段、自分と他の人を比べてしまうことがあります。自分の見方を大切にしていきたいです。
- 今回学んだことは、カウンセラーの仕事や人によって考えが変わること、アサーションの3つのタイプについてです。その中で最も印象に残ったのはアサーションについてで、自分は攻撃的だと思ったので、アサーティブになれるように気をつけようと思いました。

【2年生】

- 思春期は「友人関係の重要さが増す時期」というのを聞き、今の自分に当てはまっていると感じました。友達と外出することが多くなったし、相談相手も友達です。特に父とは目も合わせず冷たく返しているので、少し気をつけてだんだんとなくしたいと思いました。
- 人によって見方は変わるから、誰が正解とかではなくみんな正解だということがわかり、自分の見方を大切にしていきたいと思ったし、自分の見方を押し付けたりするのではなく、相手の見方を知ることが大切だということがわかった。気持ちを伝えるときに思い込みがあることがあるので、気を付けたい。

【3年生】

- 人それぞれの考え方や見方によって誤解やケンカが起こることもあるけど、相手のことを知るきっかけにもなると、ポジティブに考えることができた。自分を中心に考えるのではなく、相手の立場になってものを見たり、自分をみつめ直したりすることも必要だと感じた。感情的にならず、「I'm ok. You're ok.」になる考え方を見つけていきたい。
- 私は今の時期、少し否定的になってしまうときがあるけれど、今回の講演会を聞いて、それは子どもから大人に成長する過程の一つだと気づけた。自分にダメなところがあるなら、その分いいところもあるはずだから、これからは見方を変えてみるようにしたい。

☆ 11月のクリーンアップ検査の結果

	ハンカチ	ティッシュ	つめ	歯ブラシ
1位	3年生87%	1年生67%	3年生93%	3年生87%
2位	1年生86%	2年生63%	1年生86%	1年生76%
3位	2年生67%	3年生60%	2年生79%	2年生75%

感染症予防のために、ハンカチ・ティッシュを必ずポケットに入れておきましょう！
こまめな手洗い・うがいを忘れずに！