

第1回 学校保健委員会

7月3日(金) 期末テスト終了後、5時間目に保健委員会が中心となって発表しました。テストで疲れているにもかかわらず、みんな真剣に参加してくれました。



第1部：健康診断結果報告

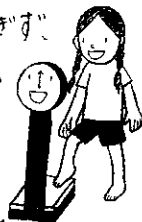
◎ 身体測定結果 ◎

	身長(cm)		体重(kg)		座高(cm)	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
1年	151.3	153.6	41.5	44.7	80.2	82.5
2年	160.0	155.4	50.4	48.3	84.7	84.1
3年	165.9	156.3	52.9	49.5	88.0	84.5

☆ 適正体重の求め方 ☆

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

あくまでも平均です。低い・高い、軽い・重いなど気にしすぎず、参考程度にしてください。



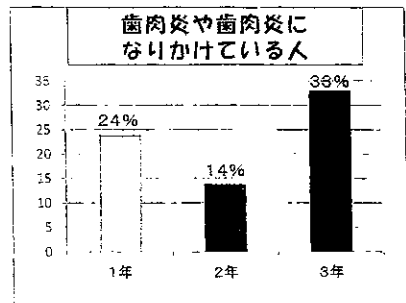
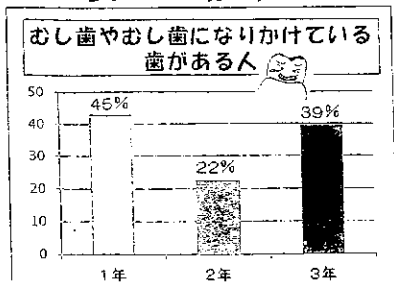
◎ 視力検査結果 ◎ ※ 両目の悪い方で集計しています。

()は、メガネ・コンタクトで測定した人の人数です。治療勧告書をもった人は、早めに受診しましょう。

	A	B	C	D
1年	53(9)	13(7)	16(11)	1(0)
2年	53(10)	15(7)	14(6)	4(1)
3年	55(14)	21(9)	16(6)	3(0)



◎ 歯科検診結果 ◎



「むし歯やむし歯になりにかけている歯がある人」は、1年生に最も多く、「歯肉炎や歯肉炎になりにかけている人」は、3年生が最も多かったです。共に、昨年度より増加しています。必ず病院に行きましょう!!

第2部：心の健康について考えよう

【講師 野間中学校 スクールカウンセラー 浜田 茜先生】

※ 来校日は、毎週木曜日です。

< スクールカウンセラーとは? >

- 児童生徒や保護者の抱える悩みを受け止め、学校におけるカウンセリング機能の充実を図るために導入されました。
- スクールカウンセラーの8割以上が臨床心理士です。



< こころの健康を保つためには >

- こころと身体は密接に関係している。しかし、こころの状態は一定ではないため、バランスをとることが大切!
- こころは、ストレスに対して押し返す力がある。けれど、ストレスがかかりつづいたり、急激にストレスがかかると戻ることができない。

ストレスには良いストレスと悪いストレスがある! 試合に勝つために生じる緊張感の良いストレス!!

こころの回復力を育てる方法 ~レジリエンス~ もある。

ストレスを取り除くことができない時は、他の方法でリフレッシュしよう!

- 肩に力を入れて、ゆっくりゆるめる
- ゆっくり深呼吸するなど

ボールを使って分りやすく説明してくれました。

野間中生の相談相手は?

- 1 同級生の友だち
- 2 親
- 3 兄弟
- 4 異性の友だち
- 5 先生 でした。

一人で抱え込まないことが大切

～ 学校保健委員会を終えて～

自分の心のストレスのリフレッシュ法をしっかりと考え、悩みをなくしていくことが大切だと分かりました。また、他の人からの相談はしっかりと真剣に考えてあげることが大切だと思いました。

1年男子

心の風船が割れないように...
心にゆとりを

ストレスは、なくてもだめだし、多くてもダメという難しいことが分かりました。心と体は常にかかり合っていることを意識して生活していこうと思います。 3年男子

スクールカウンセラーの浜田先生が教えてくださったように、ストレスと上手に付き合っ心と健康な野間中生でいてほしいと感じました。私も親として子どもの悩み相談を上手に受け止められる関係づくりをしていきたいと思いました。

保護者