

# 第1回 学校保健委員会

7/1(金)、期末テスト3日目の午後、テスト後で疲れも暑さもピークの中、保健委員が中心となって、第1回学校保健委員会を実施しました。参加者全員、真食りに話を聞き、考えることができました。 浜田先生とがんばった保健委員会 →



## 第1部：健康診断結果報告

### ※ 身体測定結果 ※



	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	153.4	151.3	43.7	45.1
2年生	159.3	156.1	47.5	47.3
3年生	164.7	156.8	55.5	51.2

※ H28年度より 座高の測定はありません。

成長は人それぞれ。  
適正体重の求め方は、  
身長(m) × 身長(m) × 22  
だったの。と、僕は  
160cmだから、  
56.32kgだ!!



### ※ 視力検査結果 ※

※ 両目の悪い方で集計してあります。

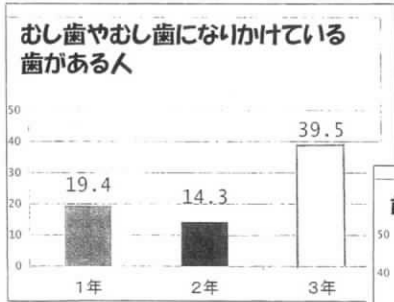
	A	B	C	D
1年生	48 (7)	15 (4)	29 (15)	0
2年生	44 (11)	26 (11)	11 (6)	1 (0)
3年生	51 (7)	20 (11)	13 (5)	2 (0)

( )は、メガネ・コンタクトで測定した人の人数です。受診のお知らせをもらった人は、早く受診しましょう。

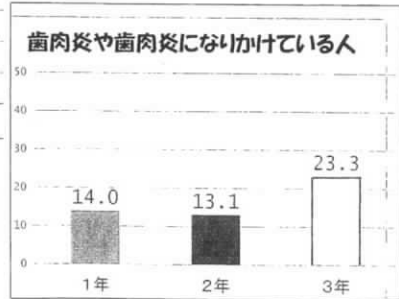


悪いやつだ...  
ゲームのしすぎかな?

### ※ 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」、「歯肉炎や歯肉炎になりにかけている人」共に、3年生が他の学年に比べて多いです。1、2年生も油断は禁物です!! 郡大会、テスト、受験など、大切な時に歯



が痛くなるとは大変。治療が必要な人は、今すぐ歯医者さん! 治療が終わったら、報告書を提出してください。



毎月ある歯みがき週間を大切に!

## 第2部：よりよい人間関係づくりについて考えよう

講師 野間中 スクールカウンセラー 浜田茜先生

※ 自己表現は、3つのタイプに分けられます。



非主張的自己表現

「私はOKでない、あなたはOK」

攻撃的自己表現

「私はOK、あなたはOKでない」

アサーティブな自己表現

「私はOK、あなたもOK」

自分の考えや気持ちなどを後回しにしたり、ごまかしたりせず、自分ですべてをきりかき、それを云えた方が自分も相手も大切にしていることになるかどうか判断し、そう思ったら正直に、相手にわかりやすく伝えてみようとする。



### アサーティブに意見を伝える DESC法

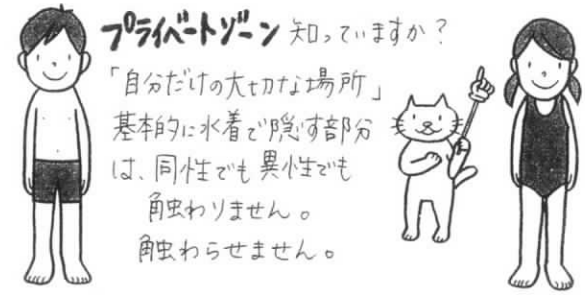
- D** 状況を描写する
- E** 自分の気持ちを説明する
- S** 特定の提案をする
- C** 選択肢を示す

例えば... 友だちと電話をしていたある夜のこゝ。

- D** 「もう10時半じゃん。」
- E** 「今日はいつもあり疲れたから、」
- S** 「話の続きは明日にしない?」
- D** 「もうアッ! 話したいやら分らないから付き合おうし、明日でもいいなら学校で話そうよ」

### 自分も大切に...♡

男性と女性、大人と子ども、社会的役割や地位、人種などに関係なく、人が生まれてきたときから誰にでも与えられている権利を **人権** といいます。



### プライベートゾーン 知っていますか?

「自分だけの大切な場所」  
基本的に水着で隠す部分は、同性でも異性でも角虫わりません。角虫わりさせません。

一人一人が思いやりをもって、自分も相手も大切に...♡