

ほけんだより

2月

七尾市立七尾中学校

令和3年2月3日



学校保健委員会が行われました

1月15日（木）講師にスクールカウンセラーの板橋先生をお迎えして、「ウェルビーイング～自己効力感を高める～」というお話ををして頂きました。

生徒保健委員・学校医の先生方・教職員・PTA代表が参加し、「精神的な幸福」について考えを深める時間となりました。一部内容・感想を載せてあります。

話題提供：保健委員「七尾中生徒の実態」

七尾中生徒の実態

昨年と比較して

- ・やせより肥満が少し多い傾向に
- ・視力低下がゆるやかになった
- ・歯の治療率が上がった
- ・昼の歯みがきの場所と時間



学校医の先生方

七尾中の生徒実態では、よくなっている面もあれば、新しく出てきた課題もあることがわかりました。自分は何から始めるのか、考えてみようと思いました。

七尾中の生徒実態では、昨年と比べて良くなっていることは続けていけばいいし、悪いところは保健委員会で企画を作り改善していくべきと思いました。



講演：スクールカウンセラー 板橋真紀 氏「ウェルビーイングと自己効力感を高める」



最初は学校でやらされていると思っていたけれど、板橋先生の話を聞いて、ポジティブに考えて、自分のための勉強に変えようと思いました。



生徒自身が行う 内発的動機づけの学習

- ・自分で選ぶ（自律性）
- ・自分の成長を確認する（有能感）
- ・誰かとの関係の中で意味づける（関係性）

この3つを
「教師(大人)が与える」→「**生徒が自分でつくる**」に

内発的動機づけ

内発的動機づけとは
「それ自体が楽しい・面白い・意味があるからやりたい」という内側から湧く動機

例えは
勉強「面白いから続く」
研究「知りたいからやる」
仕事「やりがいがあるから前向きに取り組む」
人間関係「好きだから一緒にいたい」

日本の子どもの身体的健康が先進国の中で1位だったことに驚きました。今日の話を聞いて、内発的動機づけを身につけていきたいです。

日本は他国に比べて、自己評価がとても低いとわかりました。そのことから、自己効力感が上がるような考え方、行動を心がけていったらよいと思いました。

思わぬところに危険が…



食物アレルギー

事例集

事例① 牛乳アレルギーのAさん

食べなくても症状が出る!?



事例② 卵アレルギーのBさん

いつも食べているお菓子だったのに…



食物アレルギー

とは、特定の食べ物に含まれる物質に免疫機能が過剰に反応してしまう現象です。かゆみや蕁麻疹、呼吸困難など様々な症状が引き起こされます。重症化すると命に関わることもあります。

事例③ アレルギー既往のないCさん

運動をしたらアレルギー症状が出た!?



これで飾りを作って!

OK!

飲んでいいなら
大丈夫だよね

いつも食べてるので、
食品表示は見なくても
大丈夫だよね



手が赤くなってきた…。
なんかムズムズする…

保健室に行こう!

牛乳の成分が
残っていたみたい

触っただけで
症状が出ることもあるんだ

今まで大丈夫だったのに…
どうして…?



その後、受診すると…

食べたあとに運動をすると
アレルギーが出ることもありますよ



ア レルギーの原因となる食べ物が皮膚や粘膜に付いたり、鼻から吸い込んだりするだけでもアレルギー症状が出ることがあります。食べていなくても注意が必要です。

安 全だと思っていた商品でも、原材料が変更される場合があります。見た目が似ている別の商品を間違えて手にしたりする可能性もあります。食品表示は毎回確認しましょう。

普段食べていた問題がなかった食べ物でも、食後2~4時間以内に運動をすると、命に関わることもある全身症状（アナフィラキシー）が急速に現れることがあります。

食物アレルギーが
ある人も
ない人も
一人ひとりが
できること

食べ物の交換は避ける

食べ物や飲み物を
こぼさない

アレルギーの友だちが
苦しんでいたらすぐに大人を呼ぶ