

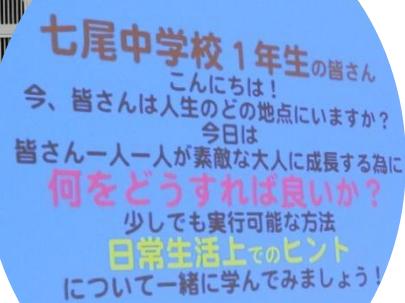
# ほけんだより

12月



## 思春期講座を実施しました

12月1日（月）1年生を対象に思春期講座を実施しました。講師は昨年から引き続き元助産師の大内先生です。一部感想を紹介します。



命のバトンタッチの話を聞いて、もし先祖が生まれてこなかったら、連鎖して自分も生まれてこなかつたことになることが、不思議で、神秘的でとても印象的でした。

お腹の中にいる赤ちゃんの画像を見た時、赤ちゃんがあくびをしたり、親指を食べたりしていて、生まれた後の赤ちゃんとそっくりな動きをするので、スゴク面白かったです。

私はよく家族に注意されたとき感情がコントロールできなくなってしまって、言い訳をしたり、理不尽に怒ってしまうことがありました。それは思春期だからなのかもしれないけれど、周りの人を傷つけてしまっているので、これからはもっと気をつけようと思いました。

睡眠をとる、朝ご飯を食べるなどのあたりまえの行動が欠けてしまうと、体の成長につながらないということは知っていたけど、心にも悪影響を与えると知って驚きました。

## ピアサポート（後期保健委員会）

主に1年生の悩みを2, 3年生に考えてもらいました。なかでも1番多かった悩みは「家で勉強する気になれません」でした。そんな悩みに対して、2, 3年生の有志が答えてくれた内容を紹介します。他の悩みは、生徒玄関でみることができます。参考にしてください。

### 家で勉強する気になれません

家に帰ったらすぐに机に向かう習慣をつけたらいいと思います

スマホを見えない位置に置く

解いた問題分をポイントのようにして、ゲーム感覚でやる

5分だけ頑張るを毎日する

その分学校でやりましょう

すごくわかります  
私は好きな音楽を聞きながらやると、家で勉強する気になれます！自分の中で落ち着く何かを探して、勉強をやってみるといいかも

### 勉強が自分に利益があるのかわからない

大人になってから自由に進路を選べられるように勉強を頑張ろう

未来の自分を想像する





伝え方ひとつで相手の気持ちは変わります。相手を傷つける「ちくちく言葉」ではなく、相手を思いやった「ふわふわ言葉」を使いませんか。言いかえた言葉を探して線で結んでみてください。

うるさい！

なんで  
できないの？

やめて！

どいて

こうしてくれると  
うれしいな

ちょっと  
通してくれる？

どうしたら  
できるかな？

小さい声に  
してほしいな



## 新学期を元気に迎えるコツ！

もうすぐ冬休み。楽しい予定がいっぱいの人も、家族とゆっくり過ごす人もいるかもしれません。冬休みを楽しみながら、新学期を元気に迎えるには4つのコツがあります。

### 規則正しい生活をしよう



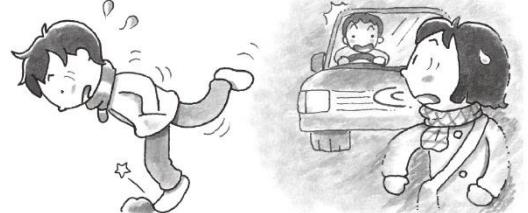
早寝早起き、朝ごはんを食べるなど、学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。

### 適度に運動しよう



運動すると免疫力がアップして、体が風邪に強くなります。寒くても汗は出るので水分補給を忘れずに。

### 冬ならではの事故に気をつけよう



ポケットに手を入れたまま転ぶ、暗くて運転手から見えず交通事故など冬特有の事故が多くなります。危ないことをしていないか振り返りましょう。

### 体を温めよう



体が冷えると風邪をひきやすくなります。湯船につかる、首・手首・足首を温めると体がぽかぽかになります。