

# ほけんだより



金沢錦丘中学校  
保健室  
令和4年2月9日

にぎればこぶし ひらけばてのひら



たとえ同じ物でも、気持ちや状況次第で様々に変化するという意味です。言葉も同じで使い方によっては全く逆の効果があります。明るい声で応援すると、暗い声で応援するのは相手に与える印象も変わります。使い方次第で姿を一変させる「言葉」。今日のあなたは、どんなふうに言葉を友達にプレゼントできましたか？



## 考えよう!コミュニケーション~言葉のチカラ~

自分のしたことをほめられたり、しんどい時に共感してもらえたりすると、うれしかったり、少し楽になったりします。逆にけなされたり、冷やかなことを言われたりすると、腹がたったり、さらに落ち込んだりします。

近年、ネットの普及で人と人とのコミュニケーションにもSNSなど次々に新しい形が生まれてきました。それでも、「言葉のやりとり」という基本的なところは変わりません。「自分がこう言ったら(送ったら)、どう思うかな・・・?」とちょっと立ち止まって相手のことを考えながら・・・。そんなことを心がけていきたいですね。



コロナ禍のコミュニケーションは密にならないように



「知らない人」より「周りの人」に相談を



安全にネットを使用できていますか？

## ♡ ほかほかの言葉づかい ♡

言われてうれしい言葉のやりとりが増えるといいですね・・・

### 挨拶

- ・おはよう ・こんにちは
- ・またね ・おかえりなさい
- ・いただきます ・ごちそうさま
- ・どういたしまして ・どうぞ

### 受容

- ・みんな一緒だよ ・賛成!
- ・そうだよね ・やさしいね
- ・一緒にしよう ・相談にのるよ
- ・よくがんばったね
- ・だいじょうぶだよ

### 賞賛・励まし

- ・ありがとう ・あきらめないで ・いいね
- ・うまいね ・応援しているよ ・金メダルだね
- ・素晴らしい ・まかせたよ
- ・やるね~ ・どんまい ・やったね
- ・おつかれさま

### 感謝

- ・ありがとう ・サンキュー
- ・感謝しているよ
- ・お世話になりました

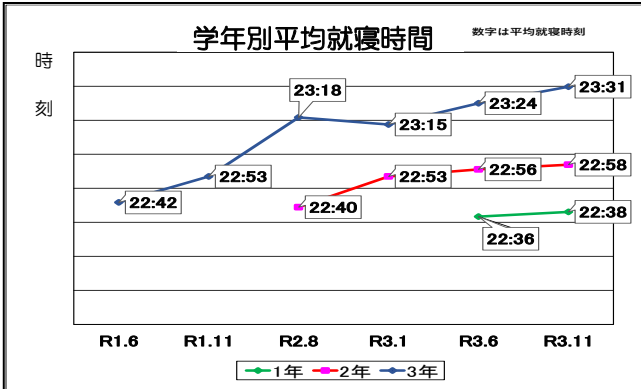


# ～健康・生活に関する調査(11月)より～

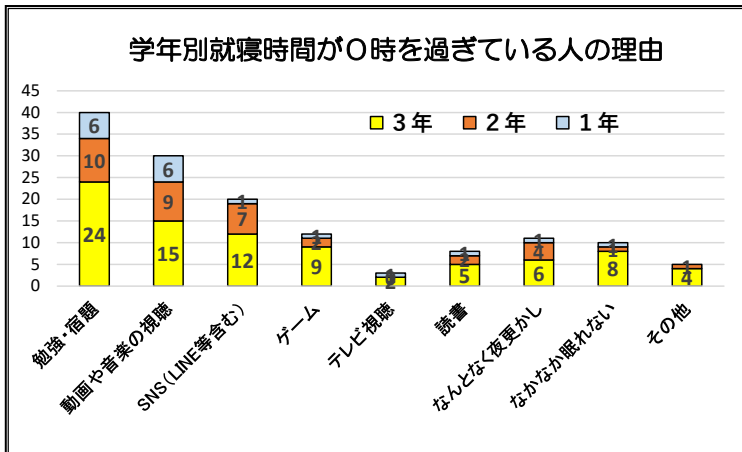
## 生活リズム編(結果一部抜粋)

新型コロナが感染拡大中です。手洗い(消毒)・マスク・換気・密を避ける等これまでの感染予防対策をしっかりと継続し、生活リズムも整えて免疫力をUPしていきましょう!

### 平日の就寝時間(0時以降に就寝する生徒の割合)



平日就寝時刻	全校	3年生	2年生	1年生
令和元年6月調査	20.1%	39.0%	17.4%	4.2%
令和元年11月調査	23.6%	39.0%	26.1%	5.9%
令和2年8月調査	10.8%	15.7%	11.9%	5.1%
令和3年1月調査	24.0%	38.1%	22.8%	11.8%
令和3年6月調査	14.7%	22.9%	15.3%	6.3%
令和3年11月調査	18.3%	33.6%	14.5%	6.5%

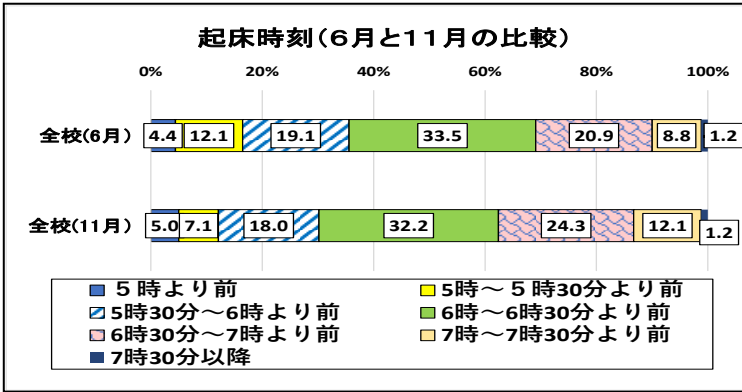


### 就寝時間



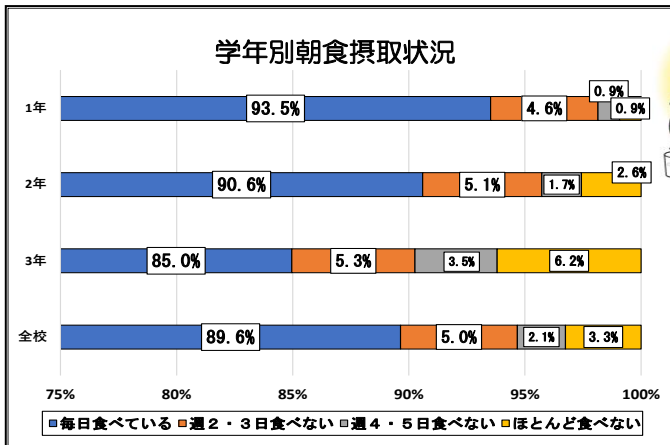
・0時までに就寝する生徒の割合は  
1年生93.5%  
2年生85.5%  
3年生66.4%でした。  
学年が上がるにつれて就寝が遅くなっています。

・就寝が0時を過ぎている人の理由は「勉強・宿題」「動画・音楽の視聴」「SNS」の順に多かったです。夜更かし傾向の人は十分な睡眠時間が確保できるように生活時間の見直しをしましょう。



### 起床時間

・6月の結果と比べて全校で起床時刻が遅くなっています。寒いですが、早起きの習慣を身につけましょう。



### 朝食摂取状況

・「毎日食べる」は1・2年生で90%を上回っていますが、3年生で85.0%と低くなっています。食べない理由は「食欲がない」「時間がない」がほとんどでした。朝ごはんをしっかりと食べることは成長期の体作りや学習・その他の活動のエネルギーとなります。朝食抜きの方は改善していきましょう。

	R3.11月	R3.6月	R3.1月	R2.8月	R1.11月	R1.6月
毎日食べている	89.6%	92.4%	92.2%	92.6%	90.6%	93.8%
週2・3日食べない	5.0%	4.4%	4.9%	4.6%	6.8%	4.2%
週4・5日食べない	2.1%	1.5%	1.2%	0.9%	0.3%	0.3%
ほとんど食べない	3.3%	1.8%	1.7%	2.0%	2.3%	1.7%