

〈12月の保健目標〉

**冬を元気に過ごそう**

滝野中でも風邪気味の人が増えてきました。気温差が激しい日が続いて、身体がついていけないという人も多いのではないのでしょうか。「体温が0.5℃下がると、免疫力は30%以上低下する」という報告もあります。上着を着る・手袋をつけるなど、身体を冷やさないよう自己管理していきましょう。



## なぜ20歳未満はお酒を飲んらいけないの？

20歳未満の飲酒は「未成年者飲酒禁止法」で禁止されています。それには、健康への影響を考えた根拠がきちんとあるのです。今回は、クイズを通して「20歳まで絶対に飲まない！」という決意をさらに強くしてほしいと思います。正解の番号のカタカナ（コなど）を並べると、先生からのメッセージが完成しますよ。

**Q1. お酒に含まれる「アルコール」にはどんな働きがある？**

- ① やせる →
- ② 集中力を高める →
- ③ 脳の機能を低下させる →

**Q2. アルコールは体内に入るとどうなる？**

- ① 汗と一緒に体外に出る →
- ② 肝臓で分解される →
- ③ 涙に変わる →

**Q3. 20歳未満の飲酒が禁止されている主な理由は？**

- ① 体が未発達で、健康への影響がより大きくなるから →
- ② 出回るお酒が足りなくなるから →
- ③ 味が大人向けだから →

**Q4. 一度に大量の飲酒をするとどうなる？**

- ① 楽しい気分になる →
- ② アルコールを体内で分解しきれず、急性アルコール中毒になる →
- ③ お酒に強くなる →

**Q5. アルコール依存症になりやすいのはどっち？**

- ① 20歳以上 →
- ② 20歳未満 →
- ③ どちらも同じ →

↓ 正解の番号のカタカナを並べると…

もうすぐ

Q1	Q2	Q3	Q4	Q5

健康に気をつけて、笑顔で冬を過ごせますように(^\_^)♪



## 夜回り先生の言葉から考える「気持ちの伝え方」

先日、先生は水谷修さんの本を読みました。元教員で、現在は全国の子どもたちを非行や悩みから救うために深夜パトロールや電話相談などを行っており、「夜回り先生」と呼ばれている方です。その本の中で、**滝野中のみなさんにも伝えたいと思う言葉**がたくさんあったので、一部を紹介します。冬休み、SNSを使う機会も増えると思いますが、**コミュニケーションの取り方を見つめ直すきっかけになればいいな**と思います。

**もし、人に暴言を吐いてしまったとしても、相手が悲しい顔をすれば「自分はなんてひどいことをやってしまったんだろう」と感じるでしょう。**



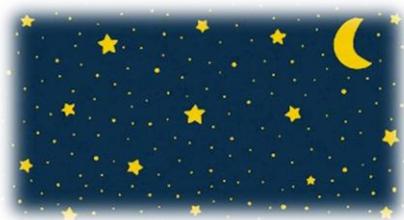
私たちは、言葉だけではなく表情や口調なども使ってコミュニケーションをとっています。だからこそ、やさしさや思いやりが伝わります。一方、**SNSでのやりとりは、相手の顔が見えません。陰でこそこそ言うのも同じです。**相手の反応が見えないからこそ、ひどい言葉も一方的に言えてしまいます。“相手の顔を見て直接言えないことは、SNSでも陰でも、言わない・書かない”ことが大切です。



**夜**というのは我々にとって、物事を考えたり、書いたりする時間ではないんです。

**夜遅くまでSNSでメッセージを送り合ったり、通話をしたりしている…**という話を保健室でよく聞きます。

人間は**昼行性**（ちゆうこうせい 昼に活動し、夜に眠る）の動物であるため、**夜は昼よりも感情が不安定になりやすく**、言わなくていいことまで言ってしまいがち。翌朝に考え直してからメッセージを送ったり、学校で直接話をしたりする方が、自分の気持ちを落ち着いて伝えられますよ。



**人と人とは直接ふれあい、それぞれの生き方をみながら人間関係や友情、愛をつくっていきます。**

みなさんも、人間関係で悩むことがあると思います。相手がいる以上、自分の思い通りにならないこともあって当然。そんな時は、**相手にもその人なりの生き方がある**ことを考えてみましょう。すると、まあいっかと思える部分や譲れる部分が見えてきたり、自分の考え方のクセに気づいたりできるかもしれません。相手を尊重しながら人間関係をつくっていけたらいいですね。

## ほけんしつ日記 ～11月 滝野中保健室の様子～



		1年	2年	3年	合計
疾病	頭痛	9	2	12	23
	腹痛	1	3	4	8
	気持ちが悪い	4	3	2	9
	その他	5	3	2	10
外傷		10	10	12	32
合計		29	21	32	82 (先月134)

11月はけが・体調不良での欠席者は少なかった一方、相談などで来る人が増えました。日照時間が短くなったことや、学校行事が一段落したことなども背景にあるかもしれませんね。話すとすっきりすることもあると思うので、**一人で抱え込まず、声をかけてください**ね。

