

ほけんだより

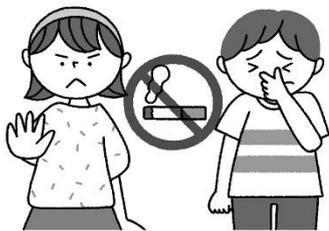


令和4年5月25日(水)
本郷小中学校
ほけんしつ

5月になり、さわやかな春の風を感じられる季節になりました。春から初夏に向かう季節の変わり目は気温差も大きく、体調を崩しやすくなります。GWは楽しく過ごせましたか？5月に入り、中学生は岩国往来、小学生は春の遠足、6年生は修学旅行がありましたね。先生は全部の行事に参加しましたが、お友達に声をかける姿や、きつい中でも一生懸命最後まで歩く姿を見て、すてきなとおもいました。中学生のみなさんは、中間テストが今日終了しました。結果の振り返りをしっかりと、次のテストにいかしてくださいね。



たばこは「入り口」になる？



5月31日は「世界禁煙デー」です。日本では20歳になるまでたばこを吸ってはいけないとする法律があります。その理由のひとつが、たばこに多くの有害物質が含まれていて、みなさんのからだの成長に多くの悪い影響があること。さらに、たばこは「ゲートウェイ（入り口）ドラッグ」という一面も持っています。たばこが入り口になる・・・どういことでしょうか？

友だちにすすめられたり、なんとなく興味があったり。薬物に手を出してしまうきっかけはさまざまですが、多くの場合、まず身近なたばこやアルコールをためして、もう1回、さらにもう1回、そしてもっと強い薬物に手がのびて・・・という道すじをたどることが多いとされているのです。

その入り口からすすむか、それとも引き返すか。みなさんにもひょっとしたらそんな場面がくるかもしれません。自分のこれからのために、よく考える機会にしてほしいと思います。

吸わない人にも

主流煙



副流煙

タバコのギモン ミニQ&A

Q. タバコにはどんな害がある？

A. 約200種類の有害な化学物質による発がん性や血圧を上昇させる作用、心臓に負担をかける作用などがあります。

Q. どうしてやめられない？

A. タバコの主な有害物質のひとつ・ニコチンがもつ「依存性」による害です。

Q. 周りの人にも悪影響がある？

A. タバコの先端から出る副流煙や喫煙者がはき出す呼出煙は、周りにいる非喫煙者でも自然に吸い込むため、その害が及んでしまいます（「受動喫煙」といいます）。

たばこはどれも NG です！



一般的に、「加熱式たばこ」と呼ばれる、最近よく見かける新しいたばこも、ふつうのたばこと同じです。加熱式たばこにも有害物質は同じように含まれています。

心配事はありませんか・・・？

ロバート博士の85%



心配事が多くて困っているというあなた。アメリカのロバート博士の研究で「心配事の85%は実際には起こらない」とわかったそうです。さらに、心配すればするほど、不安な気持ちが強くなり、心に悪い影響が出るとも言われています。

それでも、いろいろ考えてしまうという人は

心配なことを紙に書く 心配レベル(1~10)を一緒に書くことで効果◎

ちょっとした工夫で心配事と上手に付き合っていきましょう

まわりの人の力を借りる おうちの人に「●時になったら声をかけて」と頼んでおく



なや 悩みごとや不安なこと、抱えていませんか？

そくだんりよく たいせつ ちから
「相談力」も大切な「力」です

なや 悩みがあったり、おこ 落ち込んだり、きぶん 気分がモヤモヤするとき、どうしてですか？ 自分で解決法をかんが 考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！ でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、おこ 落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

そくだん どう相談したらいいかわからないときは



はな 話しかけやすい人は誰ですか？
しんみ き 親身に聞いてくれる人がきつとい
るはず。切り出しにくいときは、
なんでもない話から始めるとい
かもしれません。

これからいろいろな
けいけん つ かさ 経験を積み重ねていく



みなさんには、「相談力」も大切に
そだ 育ててほしい「力」です。保健室
も「相談力」のお手伝いをします！

しょうがくせい 小学生のみなさんもちゅうがくせい 中学生のみなさんも校内で先生の姿を見かけたらたくさん声をかけてくれますね。毎日みなさんの楽しかったことや嬉しかったこと、悲しいこと、好きなアーティストやがんばっている勉強の話など、いろんな話が聞けてとても楽しいです。もし、不安なことがあったり、静かな場所で聞いてほしい話があったりする人も遠慮なく声をかけてください。いつでも話を聞きますよ☆

なや 悩みごと
そう だん 相談しよう！



“嫌なこと”ほど忘れられない

なんであんな嫌なのはどうして？
言い方をするんだろう！



あんな失敗をするなんて恥ずかしい…

嫌なことほど、なかなか忘れられなかったりしませんか？

脳は“嫌なこと”ほど記憶する

人には自分の身を守るための“防衛本能”があります。熱々のおみそ汁を飲んでやけどしたり、階段を一段飛ばしで駆け上がって転んだりすると、「次は失敗しないようにしよう」と脳は強く記憶します。同じように、嫌な思いをしたときも、脳は自分の心を守るために記憶しようとするのです。

うまく切り替えることが大切

嫌なことが頭から離れないときは、スポーツや読書などに集中すると切り替えやすくなります。“過去のこと”と割り切り、「次はがんばろう！」と前向きに捉えられるようになります。いいですね。



みなさんが生活する中で、関わってくださっている人は何人くらいいますか？顔を思い浮かべてみてください。本郷小中学校の先生や、おうちの人、留学センターの先生、お友だち…他にもたくさん浮かんだのではないのでしょうか？学校には、みなさんが知っているように、スクールカウンセラーの先生も月に1、2回程度来校されます。6月の来校日から、4～9年生を対象に、「SOSの出し方」に関する授業をいただいたり、昨年と同様に個別にお話できる時間を設けたりしようとしています。

それ以外にも、困っていることがあるときや悩みごとがあるときには、相談することができるような時間をつくることができます。気軽に担任の先生や、近くの先生に申し出てください。

ひとりで抱え込まずに、話しやすい近くの大人や、お友だちに相談しましょう。また、お友だちから相談を受けて、したらよいか分からなくなったときには、近くの大人にアドバイスをもらうといいですよ。

6月 SC 来校日

6/3(金) 8:30～12:30 6/24(金) 13:30～16:30

*保護者の方で相談等の希望がありましたら、担任または担当までお申し出ください。お子様のことに限らず、「少し話を聞いてほしい」など何でも構いません。お気軽にお声かけください。