

ほけんだより

1年・2年保護者様 2020 3月25日
篠路中学校保健室



2月下旬から今日まで、ほぼ一ヶ月が過ぎ、その原因となった新型コロナウイルスは、今ほぼ全世界に広がっていて、生徒たちを
含め、みなさんがクラスターに巻き込まれないよう、様々な注意が報道されています。まだまだ気を付けることは続きそうです。とく
に、外出後や食事前の確実な「手洗い」を実行しましょう。また、外出した際の注意、「不特定多数の人との近い距離での交流。狭い密集した換気
の悪い場所での交流」については、今も控えましょうとなっています。

ところで、今生徒たちで心配されるのが、今後の春休みをどう過ごすかということです。「からだを動かしたいが場所がない。」「外出したいが人
がいる。」、それをせずにいると家の中でのゲームばかりとなってしまいます。この状態でこれがお勧めですと、お伝え出来るものはあ
りませんが、まず「生活リズムを大切にする。」「一日の目標を決めて行動する。」を保健室からお伝えします。段々と春らしい天候にな
って、自宅前でからだを動かすことから始めてはどうでしょうか。

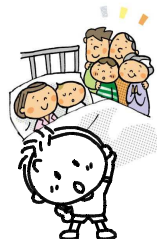


中学校では健康に関する内容として、1年生は「生活リズムの大切さ」「生命誕生」、2年生は「デートDV」について学習しました。
授業内で感想を書いてもらっていますので、その一部をお伝えします。ご家庭での会話の話題にしてください。



1年 「生命誕生＝私の地球デビュー」
「嫌なことにNOという」「困った・つらい・不安なときは相談する」。
生徒たちには、まわりには伝えられる人がいることを伝えましょう。

- 感想
- ◇命の大切さとどれだけ大変かがよく分かった。
 - ◇一番大事なのは男らしさ女らしさではなく貴方(自分)らしさという言葉です。
 - ◇自分たちが生まれてことは奇跡と分かった。
 - ◇赤ちゃんのように生まれてくるのがとても凄い。赤ちゃん生まれるために努力していることに感動した。



2年 「デートDV(若者の間に起こる暴力)」
◇そんなに身近にあること知らなかったので驚いた。もし自分
や友だちがこのことで困ることがあったら、しっかり相談すべきと思っ
た。

◇女性だけでなく、男性もDVをされていること。
◇デートDVの恐ろしさを知って怖いと思った。デートDVは、人のことを
束縛したり、暴力を振るったりして怖い。
◇自分が違うと思っていても、デートDVは意外とあることが分かった。
◇心のDVがあるの知らなかった。DVは良くないと思った。

DV(暴力)について、何が大切かを今後も伝えることが必要です。

「アメリカインディアンの教え」：子どもたちはこうして生き方を学びます。「励ましを受けて育った子は 自信を持ちます。」
「ほめられる中で育った子は いつも感謝することを知ります。」「人に認めてもらえる中で育った子は 自分を大切にします。」
この他にもたくさんの言葉があります。興味のある方は、是非調べてみてください。



新型コロナウイルス感染症に関わって、保護者のみなさんへもメッセージあります。ここに紹介します。

- ・保護者の方ご自身が、よい体調を維持できるように努めましょう。保護者ご自身の心身の安定が第一です。できるだけ規則正しい生活をし、睡眠を十分にとりましょう。
- ・食事バランスよく食べ、可能な範囲の運動を心がけましょう。子どもは、周りの大人の反応をみて、状況を判断します。周りの大人が落ち着いていれば、子どもも落ち着きます。 . . . 札幌市教育委員会