

8月保健だより

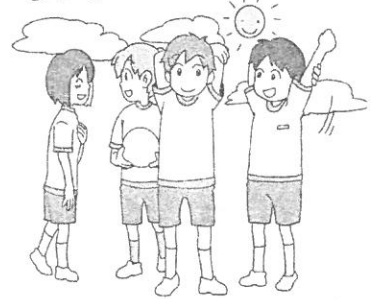
令和2年8月24日
黒部市立清明中学校

2学期が始まりました。いつもより2週間短い夏休みでしたが、充実した毎日が過ごせましたか。

残暑厳しい中、体育大会の練習が始まっています。水筒（部活動の分と2本持ってくるなど各自工夫しましょう）や汗拭き用のタオルを必ず持参し、体調管理に気をつけましょう。また、早寝早起きを心がけ、朝食を必ず食べてくるようにしましょう。

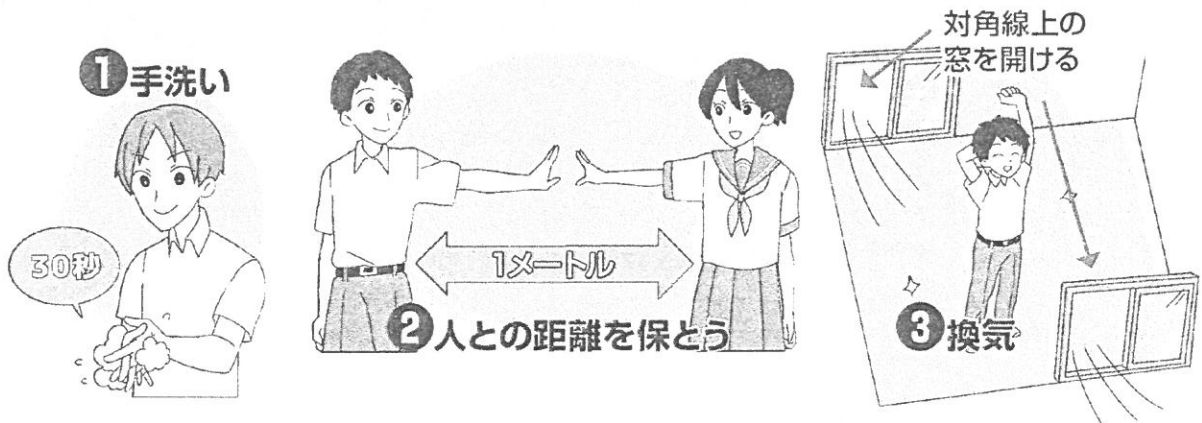
2学期は、新川地区新人大会、中間考査、合唱コンクール等、たくさんの行事が続きます。力を十分に発揮するためにも、健康管理に留意し、体調を整えていきましょう。

もうすぐ体育大会です。



引き続き「新しい生活様式」を続けていきましょう！ウィズコロナ！！

保護者の皆様には、感染症予防対策にご協力いただきありがとうございます。生徒の皆さんは、これからも、こまめな手洗い（登校後必ず！部活動の前後も）、必要に応じて手指消毒、マスクの着用（運動時や登下校時等暑さで息苦しいときはソーシャルディスタンスを保った上でマスクはしなくてよいです）、換気、ソーシャルディスタンスを保つ等、感染症予防をしっかりとっていきましょう。



さらに「感染症を予防するための新習慣！」



毎朝の検温
をしよう



朝食を食べよう



清潔なハンカチ
を毎日持とう



顔やマスクを
触らないように



睡眠をしっかり
とりとう

健康診断が続いています！8月と9月の日程

耳鼻科検診

8月25日（火）2年1組～4組

8月26日（水）2年5組、3年1組、3年2組

9月29日（火）1年1組～4組

9月30日（水）1年5組、3年3組、3年4組

耳鼻科で新たな症状が見られた場合は保健室までご連絡ください。



眼科検診

9月10日（木）3年

9月11日（金）2年

9月18日（金）1年

学校保健委員会「ストレスマネジメント」開催します

9月14日（月）16：10より学校保健委員会を開催します。今年度はコロナウイルス感染症対策により、会議形式で実施することとなりました。生徒保健委員会の代表が参加し、講師の上波薫さんを招いてストレスとの上手な付き合い方について教えていただきます。教えていただいたことを校内放送で、皆さんにお伝えする予定です。

7月27日（月）3年生で性に関する講演会を行いました！

ウィメンズカウンセリング富山よりフェミニストカウンセラー亀田紀子先生と栗林志亜里先生をお迎えして、「性に関する講演会 自分の気持ちを大切にするコミュニケーションセミナー」を開催しました。友達とのコミュニケーションにおいても好きな人とのコミュニケーションにおいても自分の気持ちを大切にすることの大切さを教えていただきました。アサーティブな伝え方やメッセージについて五十川先生と倉谷先生の迫真の演技のロールプレイを見ながら学びました。また、デートDVや性的同意、性感染症など多岐に渡ってご指導いただきました。

実施後の三年生の感想

- ・今まで分かっていたけれど、なかなか実際行動することが難しいと感じていた友人関係についての話がとても分かりやすく、改めて、友人関係や自分の気持ち、行動、言動を考え直せたので良かったです。これから、今まで以上に人と関わることが多くなると思うので、今日学んだことをそのときに思い出して実践できればいいなと思いました。まだまだ、好きな人とかよく分からないけど、後々に大切になってくることをたくさん学べたので、忘れないようにしたいです。
- ・私も友達とコミュニケーションをとっていると自分の気持ちをはっきりと伝えられなくて困ったことが多々あります。何かイヤなことがあっても、人に相談できなくて悩むこともありました。でも、この講演会で気持ちを伝えること、人に相談することはとても大切なことだと改めて感じる事ができたのでこれからは勇気を出して伝えてみたいと思います。そして、よい人間関係を築きたいです。

自分を大切にすることは、相手を大切にすることにもつながります。

お互いが自分の気持ちを大切に、そして上手に伝え合い、尊重し合えると素敵だと思います。