

ほけんだより



令和7年2月3日 八丈町立富士中学校 保健室



立春を迎え、暖かい日もある一方で、寒さに逆戻りする日もあるので、体調面が心配です。

3年生は、まもなく都立一次入試があります。食事や睡眠、手洗い・うがいなど体調管理をしっかりしてベストな自分で挑んでください。うまくいかなかったと感じても、頑張ったという実績は絶対に無駄になりません。結果に一喜一憂しすぎることなく、前を向いて将来をつくっていきましょうね！

★シーズン到来！花粉症予防対策

花粉症の方にとっては、つらい季節がやってきました。花粉症は対策や治療により症状を軽減することができます。症状が出る前から対策や治療を開始することで、シーズン中の症状をより和らげることができますので、早めの対応が重要です。

花粉は晴れて乾燥している日、気温が高い日、風が強い日に飛びやすいです。そこで、日常生活でできる対策をご紹介します。

洗濯物は部屋干しや乾燥機にしましょう



花粉
非常に多い

テレビの花粉情報を
毎朝チェックする。

帽子も効果的です



外出時にはマスクや
メガネで花粉を防ぐ。

症状を抑える治療とアレルギー反応そのものを抑える治療があります



屋内に入るときには
花粉を払い落とす。



症状がひどい人は
病院を受診してみる。

空気清浄機を使うと
なお良いでしょう

上着はツルツルした
素材のものが
良いでしょう

帰宅時はすぐに
手洗い、うがい、洗顔を
しましょう

★学校保健委員会について

1/20（月）に学校保健委員会を開催しました。事前アンケートでお受けした悩み事に関してもお話し合いがなされました。内容についてご紹介します。

Q1

子供がおもちゃの片付けをしなくて困っています…

A1

- ・子供は片付け方を分からないときがあります。「**子供はできなくて当たり前**」と思い、小さい頃から教えています。
- ・毎日注意をしていると子供も聞き流してしまいます。子供に時間を決めさせ、**親は「今〇時だよ」と声掛けだけ**しています。

A2

- ・子供はやり方を分かっておらず、テキストを渡してもできないことがありました。そのため**親も一緒に勉強**をしています。**子供自身が困っているときは乗ってきてくれます。**
- ・子供はスイッチが入るまで勉強しません。兄弟でも勉強が得意な子ほど分からないことをすぐ聞いてきたりします。

Q2

子供が自主的に宿題をしません

Q3

子供の忘れ物が多いです

A3

- ・兄弟であっても**一人一人全然違うため、異なる声掛け**をしています。
- ・学校に迷惑がかかるものは届けていますが、子供の失敗だけで済むものは届けていません。
- ・学校で失敗する→悔しいという感情が生まれる→自宅で親に相談する→振り返る、ということをしています。

A4

- ・学年によって違いがあります。何もない学年もあれば、**小学校入学前から「夫婦」と言っている学年**もいます。親に隠れてつきあっている子供もいます。
- ・**年齢相応以上の恋愛に関する知識を上級生が下級生に教えている**ケースもあり、上の兄弟がいる子供は、そこから知識を得ていることがあります。
- ・好き同士ということで、**相手のことも自分のことも大切に**するといった指導につなげることもできます。
- ・**TikTok や恋愛リアリティーショーに影響**を受けているのでは…？
- ・親にはこういった現状であることを知ってほしいです。

Q4

小学校1年生から彼氏彼女と言っています…

ICT利用のおうちルール

- ・21時にはリビングにICT機器を置き、布団に入る。
- ・小学生は**ICT機器の自室への持ち込み禁止**。
- ・スマホを持つのは高校生になってから。
- ・TikTokは禁止。
- ・親から**SNS利用上のルールを伝える**。(例：YouTubeでドラえもんを検索するとブラックなものも出てくる→【公式】と書いてあるものを視聴する。バナー広告はウイルス感染するためタップしない。)

家ルールなど一貫した態度で対応するのは良いです！

- ・子供は親に対して甘えがあり、親は子供に対して感情的になってしまうことがあります。**子供に対しては「まあいっか」というこれからの成長に期待した気持ちで対応**しましょう。失敗することもあります。
- ・学校では人間関係の築き方を学びます。
- ・子供は家のことを学校で表現しています。
- ・家では緩やかに子育てを。「絶対にこうしなきゃ！」でなくて大丈夫です。
- ・子供は親のことをよく見えています。子供が嘘をついているときは親自身を振り返ると良いです。
- ・「宿題に取り組みずじまらだらゲームやイライラ→だから叱る」のではなく、**できたときに褒めると良い**です。

スクールカウンセラーより