



学校保健委員会だより



古河第一中学校
保健室
令和6年2月1日



学校医・学校歯科医さんからの指導・感想



1月25日（木）に学校医の梅田進先生、学校歯科医の佐藤昌代先生を講師にお迎えし、PTA 代表の方々にご出席いただき「感染症拡大の中での健康の維持・促進」というテーマのもと学校保健委員会を開催しました。今回はその時の様子や、講師の先生方のご指導の内容についてお知らせします。

保健委員会を代表して、大塚涼奈さん、長濱里歩さんが「コミュニケーションに関するアンケート」について発表しました。

【感想】

- ・家でも親と話をすると楽しい時間が増えると感じた。
- ・日頃から「おはよう」「行ってきます」「ただいま」などの挨拶をきちんとして、アサーションを心がけていきたい。

* 委員会の様子 *



体育委員会を代表して、藤田笑瑠さん、吉田蓮音さんが「体力テストの現状と今年度の取組」について発表しました。

【感想】

- ・好き嫌いせずに食事をして、運動量を増やしていきたい。
- ・大人も子どもも互いに余裕があれば、毎日いい会話ができるのではないかなと思った。



給食委員会を代表して、高橋佑香さん、小田栞音さんが「給食残量調査と食育の取組」について発表しました。

【感想】

- ・体調を崩したりけがをしないで、むし歯ゼロを目指していきたい。
- ・給食を残さず食べて元気な体をつくり、学校や家でもたくさん話したい。



【学校医 梅田 進 先生より】

思春期のお子さんをもつ保護者の方々は、コミュニケーションのご苦労も多いかと思います。スマホ依存などの心配もあるかと思いますが、スマホは上手に使いえば大変便利なものです。しかし、スマホの使いすぎで勉強が疎かになったり、寝る時間が遅くなったりと日常生活に支障をきたす恐れもあるため、それらの心配から親御さんは口うるさく言うってしまうこともあるでしょう。そのような時には、お子さんがスマホに夢中になる理由をきちんと聞いてあげてください。お子さんにもきつと言いつ分があると思います。そして、お互い感情的にならず、論理的に話し合いをすることが大切です。コミュニケーションの一つに「アサーション」というものがあります。アサーションとは「お互いの価値観を尊重しつつ、自分の意見を的確に言葉にするための方法」です。簡単に言うと「自分も相手も思いやる、自分の気持ちの伝え方」です。ぜひご家庭でも取り入れていただき、よりよい親子関係を築いてほしいと思います。

【学校歯科医 佐藤 昌代 先生より】

古河一中の保健、体育、給食における様々な実践の取組について拝見させていただき、それぞれの領域での課題を明確に把握し、改善に向けた取組を学校全体で行われていること、大変すばらしいと感じました。

また、今年度は茨城県よい歯の学校表彰において「茨城県歯科医師会長賞」を受賞されたとお聞きしました。古河一中生の歯科検診では毎年、むし歯が少ないと感じていましたが、みなさんの日頃の歯のケアがこのような賞に結びつき、大変嬉しく思います。今後も継続をお願いします。

PTA 会員さんからのご意見・感想

- ・初めて参加させていただきましたが、我が子以外の生徒さんの話が聞けて、良かったです。
- ・防犯対策や体育委員会での「ちょいトレ」の取組が良く分かりました。
- ・家庭でも子どもの気持ちを汲んだコミュニケーションをしていきたいと思います。
- ・学校医さん、先生方、生徒さん、保護者のグループトークが良かったと思うので、今後も続けてほしいです。
- ・思春期で生徒たちの体も変化してくる頃のため各々の体の変化の悩みなど話せる場があるといいと思います。

