

保健だより

学校保健委員会号

令和4年10月19日
武生第二中学校

人生100年時代、生涯を通じて健康な生活を送るために、自ら生活行動をよりよく改善できるような力を育てることを目的に、さまざまな分野の方を講師に迎え、毎年学校保健委員会を開催しています。今年も10月13日（木）に行われました。その内容と感想を紹介します。

1年生対象 「Let's ビジョントレーニング」

講師 高柳信也先生（たかやなぎはりきゅう整骨院）

目の筋肉の働きや視覚（見え方）についてのお話をお聞きしました。中学生の時期は、体が成長し、運動能力もどんどんのびていく時期。視覚も同じで、この時期にしっかり筋肉を刺激して鍛えることで、その働きや動きも育ちます。ビジョントレーニングを行って、ふだんあまり使っていない目の筋肉をバランスよく動かして目の能力（視覚）をきたえ、体の動きと連動させていくことについて、体を動かしながら体験的に学ぶことができました。



高柳先生はバスケットチームのトレーナーもされていたとのことで、様々なスポーツを例にあげて話をしてくださり、みんな興味深く話を聞いていました。それぞれ自分の部活動や体育の授業に、視力だけではない眼力（めぢから）が関係していることを知り、そういった運動を取り入れたいという感想が多くみられました。

【1年生の感想より】

- 目を動かす大切さや筋肉の使い方などを楽しく分かりやすく学べてよかった。目のトレーニングなどはこれからやっていきたいと思います。目は本当に大切なものなので、負担をかけないよう気をつけたい。
- ただ話を聞くだけではなく、新聞紙や体を使って実際に自分でやってみるとというのが、話が分かりやすく、引き込まれました。
- 体を動かす運動では、少し足をあげて動かすだけで柔軟性が高まったことに驚きを感じました。人間の体は様々な不思議があることに興味を持ちました。

2年生対象 「ありのままで生きる～人は悩む生き物～」

講師 高橋絵麻先生（リビングスペースアタ）

ご自身の乳がん体験も含めて、命の大切さと自分らしく生きることについてお話をお聞きしました。悩みを作り出している自分の中に焦点をあて、「心と体がこわれるまで周りに合わせなくてもいい」「相手の気持ちを決めつけていないかな」「深呼吸して体と頭をゆるめよう」「本当の思いに素直になる」「吐き出し方をたくさん用意する」「人生は選択の連続」など、具体的に6つの対処法についてお聞きしました。



事前に資料を読んで講演に参加し、途中、体ほぐしや呼吸法も交え、リラックスした雰囲気の中、みんな真剣に話を聞いていました。

講演の最後には、先生が企画・制作し全国で展示・講演をされている『生きるを伝える写真展』のパネル写真をみせていただきました。ふだん様々な悩みを作り出している「自分」について振り返り、今後の生き方を考える機会となったのではないのでしょうか。



【2年生の感想より】

- 乳がんを経験した講師の先生の話聞いて、自分の考えや理解が深まるよい経験になりました。私は相手の気持ちなどを勝手に決めつけてしまい、すぐ相手に嫌われてるのかなって思う癖があるので、今まで以上に視野を広げて、思い込みで相手の気持ちを決めつけないようにしていきたいと思いました。
- 「人生は決断の連続だ」という話を聞いて、これからは自分が動いたり決断したりしたんだから、他人のせいにならないうようにしようと思いました。体のマッサージですごく腕が軽くなったので、これから疲れたな～って思った時にやっていきたいです。

3年生対象

「レジリエンス～こころの能力アップ～」

講師 林博美スクールカウンセラー

「レジリエンス」とは困難な状況でも、自らを柔軟に変化させ、回復して乗り越えていく力、しなやかさのことです。レジリエンスがあると、自信があるなし、どちらにしても困難をチャンスに変えて成長するためのスキルを生み出すことができます。今回は、レジリエンスが高い人の6つの特徴を具体的に教えていただきました。お話の中で、リラックス効果のある『壁に脚をあげるポーズ』と『「オー」と発声』の紹介があり、ぜひ家でやってみたいという感想が多くみられました。



また、ネガティブな言葉をポジティブな言葉に変える変換クイズでは、隣の人といろいろな考えを出し合っていました。6つの特徴は、実は誰もが持っている力だけれど、今はまだ、少し弱く発揮されていたり、小さくて見えなかったりする部分があるとのこと。まずは、自分が少しでも発揮できている部分を見つけてみましょう。



保健室廊下に3年生が考えたポジティブなひとり言が掲示してあるので見て下さい！

【3年生の感想より】

- 私が心に残ったことは、ネガティブな言葉をポジティブな言葉に変えることです。ちょっと考え方を変えるだけで頭の中がすっきりして、ネガティブな言葉がぱっと消えます。ちょっとしたことなのに心がうきうきして、とてもよかったです。
- 自分のよい所や相手のよい所を再確認できてよかったです。これから学診や受験で大変だと思うけれど、こころの能力アップも同時にがんばっていききたいと思います。
- 目を閉じて「オー」というのは、いつでもできるので積極的に使っていきたい。足を上げるのも今日の夜からやってみようと思います。疲れがたまっている母や祖母にもこの方法を教えてリラックスしたいです。