

# ほけんだより 7月号



令和7年7月18日  
江東区立大島中学校  
校長 菊地康一  
養護教諭 新井 遥

夏休みに入りますね。どこかにお出かけする人、お家で自分の好きなことをして過ごす人、部活動や受験勉強に励む人・・・いろんな過ごし方があるかなと思います。夏休みが終わったときにどんな自分になりたいですか。自分の中で想像できることは必ず実現できる、わたしはそう感じています。ぜひ誰かと比べるのではなく、今の自分から夏休み後どんな自分になりたいかをイメージしてみるのも楽しいかもしれません。ぜひやってみてね♪

## 【 保護者の方へ 】



### □診断報告書の提出について

健康診断の結果から、医療機関での受診・検査が必要とされたお子さんには、その旨「お知らせ」をお渡ししています。早期発見・早期治療はもちろんのこと、日々の生活を充実させるためにもできるだけ早めに受診をお願いします。(※学校での健康診断は病気・異常の有無をふるい分ける『スクリーニング』のため、最終的には問題ないと診断される場合もあります。)

### □定期健康診断の記録について

定期健康診断の記録をお子様にお渡ししています。ご確認の上、ご不明点等ございましたらお問い合わせください。こちらは各ご家庭で管理をお願いいたします。

### □災害報告書の書類提出について

登下校を含む学校管理下におけるけがをされた方で、災害報告書を申請される場合にはお早めの書類提出をお願いいたします。辞退される場合には書類をお戻しください。また、新たに書類が必要な方は担任または養護教諭までお問い合わせください。

## 夏休みの過ごし方

いよいよ夏休み！ 自由な時間が増え、趣味やスポーツ、好きな勉強などやりたいことができる貴重な時間ですね。慌ただしい学校生活から離れ、ちょっとのんびりするの、もちろんあります。

せっかくの夏休みですから、ぜひ大切に過ごしたいもの。そのために、気を付けたいのは時間の使い方です。

今週は何をする？ 今日は何をしたい？ いろいろ考えて、カレンダーや手帳に予定を書いてみませんか？ それも面倒くさいなら、夜、寝る前に「明日は〇〇しよう」と考えるだけでもOK！ 夏休みを充実させるのは、自分次第です！



## SNSによる犯罪やトラブルを防ぐために

SNSの普及によって、気軽に情報が発信でき、世界中の人とも簡単につながることができるようになりました。その反面、さまざまな犯罪やトラブルに巻き込まれるケースも増えてきています。SNSを利用するときは、特に次の点に注意が必要です。

- 個人情報を載せない（写真では写り込みにも注意する）
- 友だちの写真を載せるときは本人の許可をとる（無関係な人が写っている場合は顔がわからないようにぼかす）



SNSでの

トラブルに注意！

- ウソやデマ、人の悪口を書き込まない。そうした内容を拡散しない。（罪に問われることもある）
- SNSで知り合った人と安易に会わない。写真を送らない（相手が性別などを偽っている場合も！）

## 【 こころのほけんしつ\*カフェ\* 】

前は、自分が嫌だと感じたらその感情に気づいてあげること、自分で自分の気持ちをわかってあげることで気持ちが軽くなるという話をしましたね。今回も引き続き人間関係で悩んだとき、心が軽くなる方法を紹介していきます。



### 人間関係を楽にする方法その② 『I(アイ)メッセージで相手に伝えてみる』

『あなたが〇〇だから嫌だ』というように相手を主語にして伝えると、人は誰も『自分が否定された』と感じてしまい、心を閉ざし防御モードに入ってしまいます。するとこちらの言葉が届かなくなってしまいます。自分自身を振り返っても思い当たるのではないのでしょうか。

なので、相手に自分の想いを伝えたいときには「I(アイ)」、「私」を主語にして、さらに自分が感じた気持ち(感情)を相手に伝えることをおすすめします。『わたしは悲しかった』『わたしは嫌だった』のように伝えると、その時の相手の反応は変わらないかもしれませんが、相手の心・ハートには届きやすくなります。

### 人間関係を楽にする方法その③ 『相手を攻撃する言葉を一番聞いているのは誰?という視点を持つ』

相手からうざいと言われた・・・このおたよりを読んでくれている人の中にも傷つくことを言われて心を痛めた経験がある人もいないのでしょうか。まずは自分が嫌な気持ちがあったことに気づき、寄り添ってあげてほしいのですが、もう一つ、『うざい』『きもい』『消えろ』など、このような言葉を人に向けている人がいたとき、この言葉を一番耳にしているのは誰だと思いますか？実は・・・言われた人以上に何回も聞いているのは、言っている本人なんです。相手に『うざい』と言っているようで実は自分自身こそが何回もこの言葉を聞いています。これによって自分自身のことも傷つけているのです。この視点があることで、何かを言われた時に少し距離をとってその言葉を見ることができるようではないかなと思います。そして言われて悩んでいる人も、言ってしまうことに悩んでいる人も、人にSOSを出すことも大事。抱え込まずに話してみてくださいね。