

ほけんだより



令和3年12月22日
柏崎市立第五中学校
保健室

12月初めからは、寒さも一段と厳しくなり、冬の足音が聞こえてきました。

もうすぐ 冬休みに入り、年末年始を迎えます。引き続き、手洗い、換気、マスクといった感染症防止対策を引き続きしっかりとってください。不必要な外出や人混みを避け、大勢での会食等を控え、家族とゆったりとした時間を過ごせることを祈っています。よいお年を！

●11/30 全校 歯科保健教室

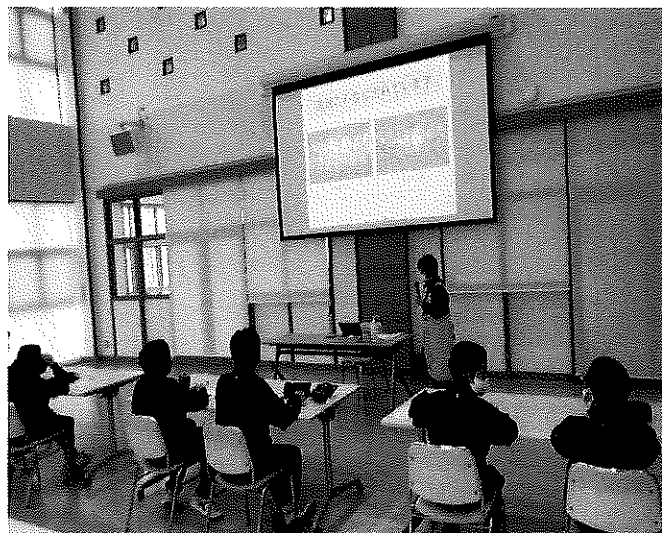
歯科衛生士の船岡様を迎えて、全校生徒対象に、歯科保健教室を行われました。

例年行われている、染め出しは、今年は感染症予防のためできませんでした。その分、ブラッシングの方法や歯や歯周疾患について、丁寧に詳しく教えていただきました。

「歯の健康に良いことは、全身の健康に良い。」と言われています。

昼の歯みがきの様子を見ていると、みんな、丁寧に歯を磨くことが習慣化されているようで、とてもうれしく思っています。今後は、歯科保健教室で教えてもら

った「歯周疾患予防」の歯肉マッサージの仕方や、生活習慣（食べ方、糖分の摂り方）等も意識して生活していくことが、よりよい健康づくりにつながると思います。



●12/21 2年 薬物乱用防止教室

柏崎市ライオンズクラブの関様、桜井様を講師にお招きし、2年生を対象に薬物乱用防止教室を実施しました。薬物乱用が体全体、特に大切な脳に悪影響を与えることや、依存症、薬物中毒の恐ろしさを理解することができました。覚せい剤や大麻、コカイン、危険ドラッグ等を使用することだけが薬物乱用ではなく、医師から処方される薬も用法、用量を一步間違えると薬物乱用になること、塗料等に使われている溶剤も本来の使い方をしないと薬物乱用になるということも学びました。

また、実際に17歳の女子高生がSNSで知り合った知人から、「身体にいいサプリメント」だと「コカイン」や「覚せい剤」を譲り受けた事例をもとに大学生が作成した動画も視聴しました。「こんな田舎でそんなもの（薬物）なんか手に入るわけじゃない」とその女子高生は言っていました。しかし、実際柏崎市でも2020年3月、18歳の高校生が大麻所持で逮捕されています。薬物の罠が身近にもあるのだということを学びました。

◎1月分の「体温記録カード」を配布しました。冬休み中も検温を行い、記録をしましょう。1月7日に提出をしてください。

【特集】考え方のクセを知って上手に付き合おう！

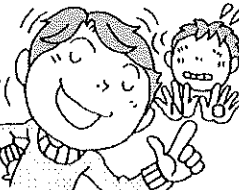
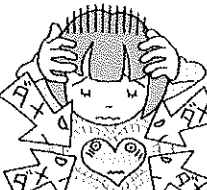
「失敗したのは私のせいだ・・・」「きっと友だちは私を嫌っているに違いない・・・」、気持ちが落ち込んだり不安になったりすると、ふと心に浮かぶこんなフレーズはありませんか？

私たちには、皆それぞれに考え方のクセがあります。あまりに自然で慣れ親しんだ考え方なので、それがクセだと気がつかないことも多いです。しかし、そのクセに気づくことができれば、自分を振り返り、気持ちを整理するきっかけをつかめます。



【考え方のクセの特徴】

…それぞれの考え方自体に良し悪しがあるわけではなく、その考え方がプラス生きることもあれば、マイナスに自分を苦しめることもあります。

【先読み】 「○○かもしれない」と悲観的な予測を立てて考えてしまい、落ち込む考え方。 	【べき思考】 「○○すべきだ」と自分で自分をしばってしまい苦しくなり、思い悩んでしまいやすい考え方。 	【思い込み・レッテル貼り】 根拠もないのに、自分が着目していることだけに目を向けて「いつも○○だ」と考えてしまう。 
【深読み】 相手の気持ちを一方的に推測して、「きっとあの人は○○と考えているに違いない」と相手の心を読んでしまうような考え方。 	【自己批判】 よくないことが起きると、自分が原因と考えて、自分を強く責めてしまう考え方。 	【白黒思考】 あいまいな状態に耐えられず、物事を白か黒か、良いか悪いかなど極端にとらえてしまう考え方。 

自分の特徴を知ることの大切さ… 「現実」を見る大切さ…

「『●●』の傾向がある…だから自分はダメなんだ」と考える必要はありません。自分にはどんな傾向があるのかということを知ることによって、冷静になって自分を見ることができます。

そして、いつもの考え方が自分を苦しめる方向に働きそうになった時、「また、いつもの悪いクセが出てきたぞ！」と立ち止まればいいのです。

落ちこんだり、不安になったり、精神的に辛くなっているときには、目の前の現実を見ているようで、きちんと見えていないことが多いです。自分の頭で悲観的なストーリーを作り、余計に辛くなってしまうという悪循環が起こりがちです。そんなときには、一度立ち止まって、実際に起きている現実なのか、自分の頭の中で作り上げている現実なのかよく考えてみましょう。

参考資料：地域精神保健福祉機構（COMHBO）特集4、考え方のクセとは何か？ 認知行動療法センター 田島美幸先生 より