

ほけんだより 11月

令和6年11月1日(金)
江戸川区立葛西第二中学校
生活指導部

だんだんと日が短くなり、秋も深まってきました。この、本格的な冬が訪れる前の暖かくて穏やかな天気のことを「小春日和」といいます。

今年のカレンダーも残すところあと2枚となりました。気温の変化を繰り返して徐々に冬に近づいていきます。自分自身で体調管理をし、2学期後半も健康に過ごしていきましょう。



自分の体について知ろう!

色覚検査について



Q: 色覚検査って何をするの?何がわかるの?

A: 色覚検査は色の見え方の検査です。色の見え方には個人差があります。色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。しかし状況によっては、日常生活で見分けにくい色があります。自分自身の色の見え方の特性を知っておくことで、授業を受けるにあたり、また職業・進路選択の際に役立つこともあります。

このように一人ずつプライバシーに配慮して検査を行います。



Q: 見分けにくい色があると、どうなるの?

A: たとえば、体育で使うピブス(ユニフォーム)で見分けにくい色が使われていると、どの人が同じチームか判断することが難しかったり、色分けされたグラフが読みとりにくいなど、不便に感じる場合があります。

◎葛西二中での色覚検査の実施について◎

11月28日(木)、29日(金)に1年生の希望者を対象に色覚検査を実施します。1年生には調査書(ピンク色)を配布しますので、希望の有無に関わらず6日(水)までにご提出をお願いします。

2・3年生で色覚検査を希望する場合は、個別に希望調査用紙をお渡ししますので、養護教諭に申し出るようにお伝えください。

※受診した生徒全員に結果を後日お渡ししますが、学校での検査はあくまでもスクリーニングで、疑わしいと思われる人へ受診のご案内をするものです。そのため、病院で詳しく検査を受けた結果、「異常なし」と診断されることもあります。あらかじめご了承ください。なお、今までに色覚検査を受けた方は対象外とさせていただきます。

今日は、いいことあったかな?

「いいこと日記」をつけてみませんか? 日記といっても、長い文章を書く必要はありません。一日を振り返って、何かいいことがあった日は、手帳やカレンダーにちょこっとメモしたり、印をつけたり、シールを貼ったりするだけでOK。「今日のごはん、おいしかった〜♪」「友達と話が盛り上がった♪」など、うれしかったことや楽しかったことを思い出すと、きっと元気に明日を迎えられるでしょう。一度、試してみませんか?

モヤモヤ・イライラ…悪循環から抜け出す方法は？



スクールカウンセラーの梅橋先生、最近、やる気が起きなかったり、友達関係で悩んでいるといった相談がありました。気持ちを整理したり切替える方法はありますか？



梅橋先生

「勉強が手につかない」「友達と上手くいかない」「学校に行きたくない」…など上手くいかない時はどうしていますか？こうしたら良いかも！とアイデアが思い浮かぶ時は良いのですが、時には「悪循環」^{あくじゆんかん}とってグルグルと考えるほど困っていることが大きくなってしまふことがあります。これは子どもだけではなく大人にも同じようなことが言えるのですが、このような時はどうしたらよいと思いますか。

心理学では、以下のような整理の仕方をして悪循環から抜け出すための方法があります。今回は「試験前なのに勉強が全然できていない」を例に説明します。

①出来事・状況：

ここに書くのは客観的な出来事です。「どんなことが起きているのか」のみを書きます。

②自動思考：

聞きなれない言葉だと思えますが、簡単にいうと①の出来事や状況の時にどのようなことをいつい(=自動的に)考えてしまっているかということです。

③気分・感情：

喜怒哀楽に代表される感情以外にも、落ち込む、気分が下がる、不安になる、そわそわする、びっくりする…など、どのような気分や感情になるかを書きます。

④行動：どのような行動をしているかを書きます。ここに書くのはどちらかという意識的に行っていること(自分の意志でコントロールできること)です。

⑤身体：④行動との区別が難しいですが、⑤は自分の意志ではコントロールできないことを書きます。例の④「ついついスマホをいじってしまう」は止めようと思えば止められることですが、⑤身体「だるい」や「頭が痛い」は、自分の力ではどうにもできない場合もあるということです。

①出来事・状況
例)試験前なのに、勉強が全然できていない



②自動思考
・勉強したってどうせ良い点は取れない
・まだ勉強しなくても間に合うだろう

③気分・感情
・焦り
・不安
・自信の低下



④行動
・ついついスマホをいじってしまう
・机に向かえない
・一人で考え込む



⑤身体
・眠くなる
・だるい
・頭が痛い



こうやって図にすることによって対処の仕方も思い浮かびやすくなります。

基本的には「④行動」を少しだけ変えてみたり、比較的行動しやすいことを行ってみることがポイントです。

例でいうと、④「ついついスマホをいじってしまう」⇒「スマホの時間を減らす工夫をする」、「机に向かわない」⇒「とりあえずイスに座る」、「一人で考え込む」⇒「誰かに相談する」などが考えられます。その他にも、気分転換に外出するなど悪循環にならない行動を試してみるのも良いでしょう。

どうしても悪循環から抜け出せない時は、一緒に考えたいと思うので気軽に相談してくださいね。

