

健やか

No. 11

2024年9月20日
熊石中学校 保健室(石井)

☆ 8月のおたよりを書きそびれました。



—という4コマまんがを用意していましたが、すっかり日にちがたってしまって...協力してくれた1年生のみなさん、遅くなってごめんね。そしてどうもありがとう☆

☆ 9月になると文化祭の準備で、何となくそわそわする日々が続きます。



“そわそわ”の原因って、何だろうね。

よくわからないけど、間に合うかな?とか、本番大丈夫かな?とか、かなあ...

これだ!!という原因は、なまそうなのかな?

—そうかも...



☆ そわそわの原因って、「未来のこと」が多いのかも...!?



でも超能力者じゃない私たちが未来のことを「そわそわ」と考えて、解決できるものなのかしら...?

それなら!「今」に目を向けてみてはどうでしょう。ずっと先ばかり見ていると、足元の大きな穴に気づかないで、はまってしまわないように、足元を見てごらん。

そわそわ、イライラしたときこそ、「今」何ができるのかを、考えてみませんか?

9月6日 ピア・サポート集会

「わたしのハート」



☆ 9月6日6時間めのピア・サポート集会のふりかえりです。みなさんの感想も合わせて紹介します



宮田さんの進行で「レッツ、アウチ〜!」委員も、先生もみんな笑顔でアウチありまう。

アウチ挨拶や私のハートという活動を通して、違う学年の人との関係を深めることができた。

ハキハキと声を出すことができたので良かった。

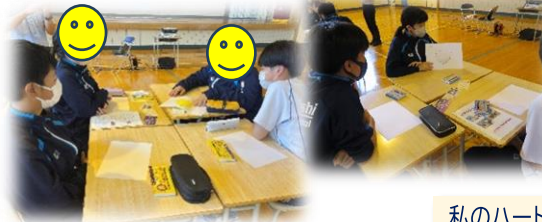


今年度前半の活動のふり返りは、さんが担当。スライド担当の郷さんとの息もピッタリ!

あまり緊張しないでみんなに聞こえる声で喋れて良かったと思う。



今日の活動「わたしのハート」では、「最近の私の気持ち」をテーマに自由に色をぬってもらいました!!



4人グループで交流タイム。交流の約束や話の聞き方というえめを意識して、みんなで安心安全な場を心がけます。

私のハートで自分の意見を話して他の人達がコメントをしてくれたから、やっぱり自分は頑張ってることもあるなと思った

グループみんなからの応援があった

自分のハートの意味を上手に話すことができたし、聞き手がよく自分の話を聞いてくれた

悪口を言われるとかなんかの心配もいらぬいい空気だった

グループに生活保体常任委員がいることで困ったときに助けてくれることが良かった

グループの人たちが頑張りを認めてくれたから

自分の頑張りに目をむけることができた

生活保体常任委員がグループで話し合っているときに自分が困ったときに助けてくれた

しっかりと今の自分の心を表現できた

全体的前で感想を話すのは、とても大変なこと。手を挙げてくれた橋達さん、さん、ありがとう。



活動をまとめてくれたのは、松川さん。落ち着いた声で進めてくれました。

これで前期のピア・サポート活動は終了です。活動を通してよりよい学校をみんなで作っていきましょうね!(後期もやるよ~)

