



金ケ崎町立金ケ崎中学校
令和元年度校報
第25号
令和元年9月20日発行
文責：遠藤

こころのサポート

「こころのサポート」授業を今年度は全校生徒を一堂に会して、体育館にて9月12日（木）の5校時に実施しました。近年、特に東日本大震災大津波以後においては生徒諸君の心のケアが大きな課題となり、生徒諸君の悩み等を早期に発見し対応することが求められています。今までは、各学級で「こころとからだのアンケート」を実施し、その後に「こころのサポート」授業を学級担任が実施してきました。



今年度は、アンケートを生徒指導主事小田中先生の指示のもとに一齐に行いました。その後、スクールスクールカウンセラー青山先生のご指導により「こころのサポート」授業を展開しました。



青山先生からは、良いことも悪いことも心に負担感を生じさせることはストレスとなります。また、その負担感はいくつかの受けとめ方によって軽減することができるとご指導がありました。それがストレス・マネジメントとなります。その一つとして、リラクゼーションへの取り組みを紹介頂きました。このリラクゼーションは自分自身で心と体をコントロールしながら、ゆっくりと滑らかにそして正確に体操し身体の緊張をほぐしていくものでした。



どうでしょう？体の緊張感はとれたでしょうか！集中して取り組むことが大切だということです。普段からこ

のような方法で自分自身の緊張を取り除く方法を身に付け、習慣にするととても良い効果があるようです。



金ケ崎要害歴史館において、9月15日（日）16時30分から「お月見コンサート」が開催されました。この野外演奏会に本校吹奏楽部が出演しました。今年で4年連続の出演となりました（2年前は雨で中止でしたが...）。



今年も、コンサートのスタートは吹奏楽部の演奏でした。町民の皆さんの前でちょっと緊張気味でしたが、演奏が始まると綺麗なハーモニーを秋風に乘せて響かせていました。そして、町民の皆さんに楽しんでいただけたようです。お疲れ様でした。



1年歯科保健指導

9月11日（水）の3、4校時に「1年歯科保健指導」を実施しました。指導講師には、本校の学校歯科医である



あべ歯科クリニック院長阿部先生と同クリニック歯科衛生士4名の方をお願いしました。3校時は阿部院長さんによる全体指導をしていただきました。



この全体指導では歯磨きの大切さを丁寧に、そして正しい知識として教えていただきました。また後半は歯科衛生士の皆

さんから正しい歯みがきの方法を説明していただき、4校時の染め出しによる歯みがき練習に備えました。



4校時は各学級にて、歯科衛生士にさらに具体的な歯みがきの方法を指導いただきながら、染め出しによる歯みがきチェックを行いました。自らの歯みがきでしっかりと磨けているところと不十分なところを確認でき、今後の歯みがきに活かしてほしいものです。



「綺麗に磨けたかな？」



「ど〜れどれ?!」

歯磨きは健康保持の第一歩ですね！

