

# 12月 ぽれぽれ

泊中学校保健室  
令和7年12月1日  
発行者 老田有理沙

## インフルエンザ・コロナウイルス 大流行中!!

特にインフルエンザは猛威を振るっています…近隣の小中学校でも学校閉鎖になっているところがあります。コロナが流行っていた時に、インフルエンザの罹患者が全然いなかった数年がありました。あの時やっていたことを思い出しながら、感染症対策を意識した生活を送ってみましょう。睡眠も大切になってきます^ ^



放課後タイムの時間を使って、全校生徒向けに睡眠について保健指導を行いました。泊だけでなく日本全体が睡眠時間の少なさを健康課題として抱えています。何かの時間を確保しないといけない時に睡眠時間を削りがちです。12月にやってくる期末テスト時期、睡眠も上手に取り入れて、いい結果が出せることを保健室から祈ってますよ～!! そして睡眠は免疫力アップにも大貢献してくれます。寝よう！



### AIがある身近にある生活ってどんな感じ？

この間、研修で「AIが人々にもたらす影響について」などを勉強してきました！ 便利になっているけれども、使い方によっては依存性が高いこともわかりました。皆さんに後々AIのことについて伝えてみたいと思うのですが、まず、皆さんの実態を知りたいな～と思っています。オレンジホールにAI情報コーナー（仮名）を作って、そこにみなさんにくつか質問を投げかけるのでぜひ教えてください♪



### oitter ピアサポートのこと

11月19日の6h～放課後タイムで全校ピア・サポートの授業をしました。長丁場でしたが最後まで元気張ってくれました♪ 何のためにやっているのか？ めんどくさい！ まだん話さない人とグループワークなどを繋ぎます…などいろいろと見えてもいると思いますが、学校で勉強だけで学ぶ場所ではないとおいたは思っています。すみやかに社会性とか、空気を読む力とか？ そういうもので集団生活をする中でしか学べないことです。そしてこういった力は今、基盤を作り、これから大人になつても使うスキルの1つです。なので意図的に機会を作りたいわけです。

では、何故ピア・サポートを学校でとりくんでいるのか。その目的は4つほどあります。

- ①みんなが、安心して過ごせる学校をつくるため
- ②困った時にSOSを出せる・求める力を育てるため
- ③仲間の変化に気づける人になるため
- ④コミュニケーションスキルの向上

高校で「から人間関係を作っていく時にも役立つスキルかもしません」

泊の子どもたちは、小→中にあがる時に（人間関係の）環境が特に変わりません。す、ー、と同じメンバーだからこそ、安心もできますから、デメリットもあります。例えば…価値観のアップデートがされにくい、環境の変化に弱くなるなどがあります。ピア・サポートで、まだん話さない人たちともワークをすることで新しい価値観に出会ったり、不思議な一面に出会ったりしてほしいのです。ピアは仲間です。泊中のみんなも仲間にあります。ピアの学習を通して「丁度温かい気持ちや体感ができる」というな感じたりする言葉になってしまいがちですが、人はひとりでは生きていなくて、いろんな人から支えられてたり、時には自分自身で支えたりして生きています。AIが進化しても、やっぱり人ととの関わりから得られる温かさを感じる人になつてほしいです。おしまい