

# 12月 ぽねぽね

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、そこにみなさんにいくつか質問を投げかけるのでぜひ教えてください♪



## oitter ぴあさぽるとのこと

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頑張ってくれました♪  
何のためにやるのか?めんどくさい!3.だん話さない人とグループワークなんて緊張する…。などいろいろと思う人もいると思いますが、学校で勉強だけを学ぶ場所ではないとおいたは思っています。人間関係性とか社会性とか、空気を読むとか?そういうもの、集団生活をする中でしか学べないことだと思います。そしてこういった力は今、基盤を作ってこれから大人になっても使うスキルの一つです。なので意図的に機会を作りたいたわけなんです。

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

- ① みんなが安心してす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1から人間関係を作、ていく時にも役立つスキルがもしもあれば

泊の子供たちは、小→中にあがる時に(人間関係の)環境が特に変わりません。ずーっと同じメンバーだからこぎずきずき、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3.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相手の新たな一面に出会ったりしてほしいです。ピアは仲間です。泊中のみんなも仲間にあたります。ピアの学習を通して何か温かい気持ちや作風ができていいなと感じたり言葉になってしまったり、人はひとりでは生きていけなくていろんな人から支えられたり、時には自分から支えたりして生きていきます。AIが進化しても、やっぱり人と人の関わりから得られる温かみを感じれる人になってほしいです。

あしらい