

ほけんだより 9月



今日からいよいよ2学期が始まります。1年生にとっては、部活、学習会、たくさんの宿題と初めてのことばかりで、あっという間の夏休みだったのではないかでしょうか。忙しい中ではありましたが、充実した夏休みは過ごせましたか？楽しい思い出は作れたでしょうか。

さて、2学期は、職場体験や合唱コンクール、修学旅行など、たくさんの行事が予定されています。みんな笑顔で学校生活を送れるといいな～と思っています。

令和7年9月1日
大矢野中学校
保健室 杉本

2学期スタート！！生活リズムを整えよう♪

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。生活リズムは、しっかり学校モードに切り替えられていますか？勉強や部活動、友だちとの楽しい時間など、充実した2学期を過ごせるように、自分なりの工夫で体調を整えましょう。

- ・生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- ・ぐっすり眠る
(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・栄養バランスのよい食事を摂る
- ・リラックスタイムをとる
(音楽を聴く、読書する、
好きなアロマの香りを楽しむ…など)



9月9日は「救急の日」！！～119番通報・救急車の呼び方～

学校にいる場合は、養護教諭や担任の先生など大人を呼びましょう。外出先や自宅など、大人がいない場合や今後、みなさんが救急車を呼ぶときに備えて、救急車を呼ぶときの流れを知っておきましょう。

- ①「119」番に電話をかける
- ②火事か救急かを聞かれたら「救急」と答える。
- ③救急車に来てほしい場所を、出来るだけ詳しく伝える
- ④具合の悪い人の症状や年齢（わからないときはおおよそ）を伝える
- ⑤自分の名前、連絡先（連絡可能な電話番号）を伝える





友だち関係について

周りの人と仲良くしていますか？大人でも「空気を読む（＝周囲に合わせる）」のが「しんどい…」「大勢の人と仲良くするのが苦手」など交友関係で悩む人はたくさんいます。まして、中学生から高校生にかけては、心が発達している最中ですから、急にイライラして感情的になったり、心が落ち込んだりするのも当たり前のことです。その結果、周りの人とぶつかってしまったり、トラブルが起きてしまったりすることもあるかもしれません。

そんな時に、思い出してほしいのが、「ほどよい距離間」です。周りの人すべて同じ距離間でお付き合いする必要はありません。「挨拶をする」「世間話（学校行事や季節のこと、流行っているアニメやゲームなどの一般的な話）をする」「共通の趣味の話をする」「悩みを相談する」などいろいろな付き合い方があります。



気持ちの SOS に気づいて…

夏休みあけは、不安や悩みを抱えやすいです。ひとりで不安や悩みを抱えこまずに、まずは誰かに話してみよう。話すことはとても大切なことです。困った…どうしよう…辛い

…きつい…と思ったときは、信頼できる人に話してみましょう。



気持ちの SOS チェックをしてみよう

- 学校に行きたくないなと思ったり、行こうとすると気分が悪くなったりすることがありますか？
- ごはんを食べたくなくなることがありますか？
- 友達とけんかしたりすると、かなしくなったり、何日もずっとその気持ちが続きますか？
- 何日も授業や勉強に集中できない、なんとなくやる気がでないことはありますか？
- 友達と話すのが、とても疲れたり、いやだと思ったりすることはありますか？
- 自分はダメな子なんだ、いなくなりたいと思うことはありますか？
- だれも自分のことをわかってくくれないとと思うことはありますか？

やってみてどうでしたか？チェックリストのどれか一つでも当てはまるときは、信頼できる人に、相談してみましょう。また、保健室はけがや病気のときだけでなく、心が疲れたときにも、心の休養をとることができます。ひとりで不安や悩みを抱えないでくださいね。

受診・治療は終わりましたか？



夏休み前に受診・治療の対象の人にはお知らせを配付しました。夏休み中に受診・治療をした人は保健室まで結果をお知らせください。

まだ、済んでいない人は、早めに済ませましょう。むし歯の治療やめがねの調整をして2学期を元気に過ごしましょうね。