

ほけんだより 9月

令和7年9月1日
大矢野中学校
保健室 杉本

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のでしょうか。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のでしょうか。

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。

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

心が疲れているのかも…



なんとなく体がダルいのは

- ☐ 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れない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時だけでなく、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。