

保健だより 5

令和5年5月1日
No. 2
石川中学校
保健室

睡眠リズムを整え、充実した学校生活を送りましょう！

新学期が始まって、約1か月が経ちました。木々の緑が美しくさわやかな季節になりました。新入生の皆さんは、まだ緊張感はあるものの少しずつ新しい生活に慣れ、表情が和らいできました。

4月は、欠席者が少なく、よいスタートを切ることができました。

体調を整えるためには、中学生の睡眠時間は、少なくとも8時間は必要ですが、睡眠の質も重要です。「遅刻が増える」、「午前中ボーッとして集中できない」などは、眠りの核となる午後11時から午前3時の時間帯にしっかりと睡眠がとれていないことが原因と考えられます。睡眠リズムをしっかり整え、学校生活を充実させましょう。



また、月曜日などに何となく休む、微熱がある、帰宅と同時に眠ってしまうなどは危険信号です。疲れた心とからだがりセットできるように休日はしっかりと休養してください。

5月の保健目標
健康増進に努めよう



まだ暑さに慣れていません。今が危険です。
熱中症に注意！！

のどが渇く前に
水分補給を！

校外学習や修学旅行に向けて！

☆ 楽しみだけど、乗る物 酔いが心配な人へ

前日は早く寝て ☆ 体調を整えろ
眠れなくても横になって 部屋を暗くしよう！

当日の朝食は 腹八分目・しっかり食ベろ
空腹は 逆効果！

酔い止め薬・エチケット袋 忘れずに用意する！
「ワスレナイデ！」

吐くことを気にしない！吐いてもいいや！と開き直るとけっこう大丈夫なものです。周囲の人へお願い → 酔いやあい人へ 温かい♡配りをよろしくお願ひします♡

保健室利用のきまり（お願い）

～だれもが気持ちよく利用できる、保健室にするために～

- ☆ 保健室へ来る場合は、担任の先生や授業の先生に申し出て、「連絡票」に記入してもらってから来室しましょう。
- ☆ 休養は1時間までです。それでも回復しないときには、学習は困難と判断し早退します。
- ☆ 休み時間を利用して、身長や体重を測ることができます。
- ☆ けがをしたときは、応急処置を行います。継続的な手当てはできませんので、帰宅したら必ず家族に見てもらいましょう。
- ☆ 受診が必要な時や早退する場合は、家族に付き添ってもらったり、お迎えにきてもらったりしています。家族の連絡先は必ずわかるようにしておきましょう。



相談できます・・・担任や部活の先生、SCや相談員

思春期を迎えた皆さんは、からだや心の変化、家族や友達との人間関係や進路のことなど様々な悩みに向き合いながら生活しています。もちろん勉強や部活動などに打ち込み、自分で解決できる場合もあります。でも、自分の中だけで不安な気持ちをためこんでしまい、それが気になって勉強にも部活にも集中できないこともあります。そんなとき、相談してみることで不安や悩みの悪循環を断ち切れる場合もあります。

相談場所として相談室(スクールカウンセラー、心の教室相談員)を活用することができます。どのようなことでも、担任・学年の先生または松下先生(SC担当)までお気軽に、ご連絡ください。

☆ 心の教室相談員・・・大内 淳子さん(本校5年目)

(毎週火・金曜日、10:30～14:30)皆さんの学級での様子を見ながら、給食・授業を一緒に参加しています。気軽に声をかけお話ししてください。

☆ スクールカウンセラー・青柳 賢治さん(臨床心理士 本校2年目)

(月2回、詳しくは「生徒支援だより」を参照してください。)昨年引き続き、[SOSの出し方]や「ストレス解消法」の授業を行う予定です。また、生徒の皆さんだけではなく、保護者の皆様のご相談も受け付けます。

～ 生徒の皆さんの心とからだの健やかな成長を、サポートしていきます！ ～

※保健だよりは、生徒の皆さんがお家の人と一緒に読んでください。※