

こころの調子、どうですか？



保健委員会コーナー
一緒に読み合わせをしよう！

悲しいことや心配なこと、腹が立つことがあると、心も疲れたり、具合が悪くなることもあります。こころとからだはつながっているため、どちらかが元気がないと一方も元気がなくなってきます。でもそれは、誰にでもあることです。

そんなとき、みなさんどうしていますか？「自分の好きなことをする」「一休み、一眠りする」「友だちとおしゃべりする」…元気になるための方法は、いろいろあります。「これならできるかも」といった方法をぜひやってみてください。

保健室も、みなさんのこころの調子を整えるための方法を一緒に考えます。気軽に話にきてくださいね。

ストレスや不安などの解消に「人との会話」は大切です。誰かと話すことで、気持ちが軽くなったり、悩みの解決方法がみえてきたりすることがあります。

会話の方法も、今はたくさんありますね。手紙や電話、LINEなどのSNS…顔を見ずにいつでもどこでも気軽にできます。しかし相手の顔が見えない SNS では、自分や相手の気持ちや感情が伝わりにくく、勘違いされてしまうこともあるので注意しましょう。

SNS での会話も便利ですが、みなさんが相手を前にして伝える会話も大切にしてくださいね。



「このくらいオイシイじゃん」とあなたが思っていたとしても、相手がそれを「嫌だ」と思っているかどうかが大事です。特にネット上への投稿は完全な削除は難しく、取り返しのつかないことになるケースも。「加害者」にならないよう、普段から想像力を働かせてください。

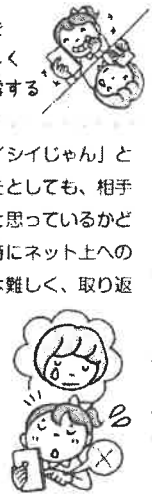
特定の人のみを外して別のLINEグループを作る

Twitterで友だちを「いじる」

友だちを「いじる」動画を投稿

友だちの失敗をおもしろおかしくネット上で暴露する

「いじる」「いじめる」それとも…？



保健委員長、副委員長の
リフレッシュ方法は…？

先生方にも聞いてみました！
「リフレッシュ方法は
何ですか？」

たくさん寝る!!
仲道 崇太

運動すること!
(バスケットボール、ランニング、筋トレ)
1学年 中野 文夫先生

お風呂で気が済むまで歌い続ける!
韓国ドラマ(私は中国(女))を見る!
前野 美南

とにかく人としゃべる。嫌だったこと、辛かったこと、楽しかったことなど何でもしゃべることで、スッキリします!
養護教諭 土井 明日子先生

合唱団の練習♪特に、ベートーベンの第九を歌うと気持ちいいです。
大内 熊五郎 先生

布団と融合
するくらい寝る
他のことを考える
柳野 孝拓

目覚ましをかけずにたくさん寝る。
好きな音楽を聴きながら、湯船に浸かる。
K・Y

柑橘系の香りをかぐ。
お風呂場で大暴れ(水しぶきをあげる)
ひとみ 先生

気分転換やリフレッシュのために色々試してみてもスッキリせずに悩んだり、進級や進学に向けた不安で、もやもやすることがあるかもしれません。そんなときは自分だけで解決しようとせず、身近な信頼できる大人に話を聞いてもらってください。

春日野中学校では、スクールカウンセラーも下記の日程で在籍しています。生徒のみなさんだけでなく、保護者の方もカウンセリングいただけます。お問い合わせは、担任または保健室までお願いします。

3学期のカウンセリング予定 (9時半～18時)
※予約制となります (お一人 50分程度)。

2月	1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火)、25日(金) PMのみ
3月	1日(火)、8日(火)、15日(火)、18日(金) PMのみ、22日(火)



最近の保健室…

- ・冬の乾燥に加え、こまめな手洗い・アルコール消毒により、手・指先にあかぎれやささくれといった皮膚トラブルの来室が増えています。手洗い後は、必ず清潔なハンカチで水気を拭き取る、保湿ケアをするなどして予防しましょう。
- ・感染症対策として、毎日教室の換気を継続しています。気温が低い日も行っているため、からだ冷えて「お腹が痛い」「だるい」ということを防ぐためにも、寒さ対策をしっかりと行いましょう。現在、ウインドブレーカーの着用も認められています。他にも、タイツや厚手の靴下の着用といった対策で、まだまだ続く気温が低い日から、からだを守りましょう。



- ・今年度も残り2ヶ月を切りました。日本スポーツ振興センターの手続き、未請求のままになっていませんか？登下校中や部活動中などの学校生活管理下でのケガが対象となります。(一部対象外となることもあります。)請求は、災害が起こった翌月から2年間可能です。必要書類は、保健室でお渡ししておりますが、学校HPからもダウンロードできます。ご不明な点がありましたら、保健室までお問い合わせください。