

2月 ほけんだより



2018.2.7
 尼崎市立
 小田北中学校
 保健室

市内でインフルエンザが大流行していますが...



全国的にもインフルエンザが大流行していますが、尼崎市内の幼稚園、小・中学校では52校、220クラス（2月6日現在）が学級閉鎖をしました。本校でもインフルエンザにかかった人はたくさんいますが、日々の欠席者が多すぎなかったおかげで今年も学級閉鎖はせずに済みそうです。そして、3年生はインフルエンザで休んだ人はまだ6人しかいません！（受験で気が張っているからかな？）素晴らしい事ですが、受験の大切な時期、これから増えないかがとても心配です。油断せずに、しっかり体調管理を行い、昼休みは換気を行いましょ。そして体調が悪い、熱があるなどの場合は無理をせず、ゆっくり休むようにしましょう。

友だちの心を傷つけない

・誰だって悪口を言われるのはいやですよね!? でもその反面、友だちの悪口を言って楽しんでいる人はいませんか? 「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」「軽い気持ち」で言ったことで取りかえしのつかないほど友だちを傷つけてしまうことがあります。
 みなさんは、ほんの小さなことでも傷つく年ごろなのです。友だちのいやがることを言ったり、やったりしないように心がけましょう。

<p>自分がやられたらどう思う!? まずはそこから考えてみて!!</p>	<p>“ことば”ひとつで友だちを傷つけることも助けることもできる!</p>
<p>傷つけたほうはすぐに忘れても傷つけられたほうは一生忘れない!</p>	<p>悪口を言うことで仲よくなった人とは本当の友だちではないと思う!</p>

借りたカッターシャツや体操服を持ったままの人はいませんか?

担任の先生から話かされているクラスもあると思いますが、借りたあなたと同じように、カッターシャツや体操服がなくて困っている人がいます。まだ返していない人は、保健室か担任の先生へ返すようにしてください。



からだ豆知識クイズ♪

チョコレートは甘くて太ったりむし歯ができたりしそうと思っている人もいるかもしれませんが、量を守れば、体にとっても良い食べ物です。さて、チョコレートにはどんな効果があるでしょうか?



- ①精神をリラックスさせて、ストレスを軽減してくれる
- ②集中力や記憶力を高めてくれる
- ③むし歯やニキビがでにくくしてくれる

答えは保健室前の掲示板に用意しています。

心を軽くするために

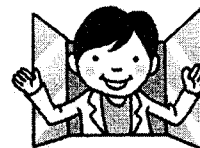
「ちょっと聞いて!」が合言葉



中学生の時期は、体も心も大人になるための大切な成長段階。この時期を思春期と言います。この頃は、周りと比べてしまったり、友達関係がうまくいかなかったり、ささいなことでも悩んでしまうものです。悩み事があるとき、ひとりで抱えこんでいませんか? 思い切って、信頼できる人に「ちょっと聞いて!」と試してみるのもいいかもしれません。

信頼できる友達や、お家の人などに話してみるだけでも、いろんな効果があります。

- 信頼できる人とは・・・
- ◎話や気持ちを真剣に聞いてくれる
 - ◎気持ちを理解して、一緒に考えてくれたり応援してくれる
 - ◎アドバイスや情報をくれる
- そんな人が身近にいるはずですよ。



心がいっぱいになってバクハツしてしまう前に、「ちょっと聞いて!」と試してみよう。でも、信頼できる人がいないと思っているキミ、キミたちの周りには親身になって話を聞いてくれる大人の人たちがたくさんいます。学校だったら、担任の先生、学年の先生、部活の先生、スクールカウンセラーの先生、もちろん保健室でもキミが来ることを待っていますよ。