

ほけんだより



令和5年9月1日
友部第二中学校 保健室
No.5

夏休み中、皆さんは体調や生活リズムに気を付けて過ごすことができているでしょうか。生活リズムをしっかり整えるとともに、水分補給等で熱中症予防にも努めましょう。また、具合が悪いときは無理せず休養し、体調を整えていきましょう。

◎ クラスマッチに向けて

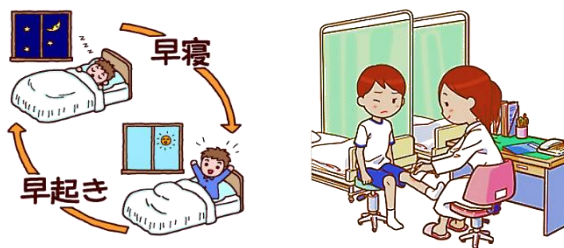
- 喉が渇く前に、こまめに水分補給をしよう。
- 朝ごはんを食べよう。
- 睡眠の質を向上させよう。

布団に入ったら、スマホやゲーム機などの電子機器を「OFF」!



~今月の保健目標~

- 規則正しい生活をしよう
- けがに注意しよう



~9月の保健行事予定~

日にち	予定	時間	対象	場所
1日 (金)	避難訓練	14:35 ~ 14:55	全員	校内
5日 (火)	健康タイム⑤	13:10 ~ 13:25	全員	各教室

※毎週月曜日 (9:00~16:00)

教育支援員

脇坂先生 来校

※毎週水曜日 (午前中)

SSW (スクールソーシャルワーカー)

大田和先生 来校

※毎週木曜日

SC (スクールカウンセラー)

福本先生 来校



◆7千清潔検査◆

①ハンカチを毎日忘れずに身に着けていますか?

(YES ・ NO)

②爪はいつも短く整えていますか?

(YES ・ NO)

☆ 二つともYES!の人は

SO GOOD!!!



生活リズムを
学校モードに
戻そう!



こんなときは相談してね



夏休みが終わり、困っている、苦しい、辛い、という気持ちを抱えている人はいませんか。不安や心配事がある人はいませんか。

☆ 体調の変化は心の SOS サインかも!?

心と体は密接につながっています。悩みや不安があると、心だけでなく、体も具合が悪くなります。

○ 体の変化

- ・頭痛や腹痛
- ・食欲がない、食べ過ぎる
- ・脈拍の増加
- ・夜眠れない、夜中に起きる など



○ 心の変化

- ・イライラする
- ・無気力
- ・考えがまとまらない
- ・不安になる
- ・気になる
- ・集中できない
- ・緊張する
- など

☆ 心にも応急手当を

心の傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、相談すること。まずは、家族や友達、先生など自分が話しやすい人のところに行ってみましょう。人に頼れることはステキなことです。直接言いにくい場合には、オンライン相談もあります。誰かに話すだけで、「自分は一人じゃない」とほっと安心できるかもしれません。

※ 悩みを聞くふりをして悪いことを考えている大人もいます。 SNS 等で知り合った人に顔写真や住所を送ったり、直接会ったりすることは危険です。信頼できる相談窓口を利用しましょう。

【相談窓口の一例】

- ・子どもホットライン：029-221-8181
- ・いばらき子ども SNS 相談
- ・24時間子供 SOS ダイアル：0120-0-78310
- ・チャイルドライン：0120-99-7777（毎日午後4時から9時）
- ・LINE 相談「生きづらびっと」
- ・10代のためのサイト「Mex（ミークス）」

