

ほけんだより



令和6年9月

さあ2学期のスタートです

みなさんどんな夏休みでしたか？アツという間だった人も多いと思います。そうはいってもまだまだ夏休み前のペースに戻すには気分が乗らない人もいるのではないのでしょうか。そんなあなたへ（＾＾）↓↓

夏休み前、いつもの寝る時刻より早く寝られたらシールを貼って教えてねという企画『成長ホルモン受け取りキャンペーン』を実施しました。

正直に言うと、始める前までシールは2つ3つかなと予想していましたが、たくさんの人が早く寝る努力を実践し、報告してくれました。



いつもより早く寝た時間	
“30分”	9
“1時間”	1
“1時間30分”	7

感想の中で「いつもより早く寝たら、早く目が覚めた。」の声も。早く起きると→朝食がしっかり食べられる→力いっぱい活動できる→早く眠気がくる→また朝早く目覚める。いい生活習慣の循環スタートです。それでも早く寝るのが難しいなあと思う人は、いくら遅く寝ても、まず早起きをしてみましょう。きっと生活習慣に変化が現れますよ。

2学期も充実して過ごせるよう、生活習慣を少しずつ学校生活に近づけていきましょう。

もうすぐ楽しみな修学旅行/社会見学

きたる修学旅行や社会見学、まだまだ暑い日が予想されます。水分をしっかりと摂って、熱中症にも十分気をつけましょう。

社会見学では、昼食の時に飲み切ってしまうと水分がもうないという状況にならないよう、十分な水分補給ができる大きめの水筒を持ってくるなどしてください。また、車酔いしやすい人は飲み慣れた酔い止め薬を持ってくるなどしてくださいね。



2学期 身体測定の結果をお知らせします

	名前 ()	
	1 学期	2 学期
身長	() c m	() c m
体重	() k g	() k g

無理なダイエットは心身へ多くのストレスと健康被害を及ぼし危険です。成長期・思春期のみなさんにとって大切なのは、健康的な生活を送るための標準体重を維持することです。

まもうよ ころ

2学期が始まりましたが、みなさんの“ころ”は元気ですか？
現代はストレス社会と言われ、ほとんどの人が何かの悩みを抱えて生きています。とくに思春期のみなさんは、体のこと、心のこと、将来のこと、人間関係のこと、様々な悩みを抱えていることでしょう。

そんな時、みなさんはどうしていますか？

私からは「誰かに話してみる」ことをおすすめします。それが、家族、友達、先生、スクールカウンセラー、相談窓口（最近は電話だけでなくSNSでの相談も受け付けていて相談しやすくなっています）、信頼できる誰でもいいので、「相談する」。すぐに解決とはいかないかもしれませんが、きっと少し気持ちが楽になって前向きにそのことに取り組むことができるようになるかもしれません。

こんな相談窓口があります

こどものSOSの相談窓口（文部科学省 HP 参照）



SNSで相談する

SNSで相談できる窓口をご紹介します。悩みの内容などに合わせて、気軽に相談してみてください。



電話で相談する

電話で相談できる窓口をご紹介します。悩みの内容などに合わせて、気軽に相談してみてください。

24時間SOSダイヤル（通話料無料）
0120-0-78310



地域の相談窓口を探す

児童生徒本人が相談できる窓口や、保護者が相談できる窓口をご紹介します。気軽に相談してみてください。

みんなの👏まだまだ募集中です

今月の掲示は落ち込んだ時の、『心の回復力（レジリエンス）』についてです。立ち直る時、あなを助けるものがたくさんあると心強いんですよね。たくさんなくてもコレだというものを大事にしたり、色々な事に挑戦して、自分の好きな人や好きなこと等が増えたと、それがきついつかつらい時、自分を支えてくれるはずです。

保健室掲示板で募集した“みんなの👏”を紹介しますね。

