



札幌市立平岸中学校  
保健室  
2025/12/15

学校祭、合唱発表会、定期テストと行事が目白押しだった2学期があと10日ほどで終わります。皆さんにとってどんな2学期でしたか？行事ごとに自分らしく取り組めたでしょうか？うまくいったことだけではなく、うまくいかなかったことを次の行動に活かしていくことで来年の活動を充実させられるのです。

冬季休業中は何かとイベントも多いお休みになります。ケガや体調を崩すことなく、また元気に会えることを願っています。



知っていますか？

## 「攻めの休養」

休養学という言葉を聞いたことがありますか？休養学とは、体や心の疲れをとり、翌日も元気に活動できるように、しっかり「休む」ための研究です。

「休む」というと、睡眠をイメージするかもしれません、「休むこと＝寝ること」だけではありません。「攻めの休養」といって、積極的に疲れをとるために、心と体をリフレッシュする方法があります。

例えば、家族や友達との会話を楽しんだり、好きな推しを考えてみたり、好きなものを食べてみたり・・・など、自分が「楽しい」と感じることが「休む」ことにつながっているそうです。「最近何だか疲れているな～」と感じている人は、ぜひ試してみてください。そのための冬季休業でもあります。



それぞれの道をめざす・・・  
3年生へ

自分の力を引き出すために

### <試験・面接に備えて>

「時間が惜しい」「静かで集中できる」などの理由で、夜遅くまで勉強している人も多いと思いますが、試験や面接は朝（午前中）から実施されることが多いですね。夜型の生活でそのまま過ごしていると、当日起きられずに遅刻する心配も・・・。本番を想定して、生活リズムを朝型に切り替えていくことが重要です。



### <体調管理を最優先に>

「十分な睡眠」「栄養バランスのとれた食事」「適度な運動」は、生活すべての基本。今の時季は、風邪やインフルエンザなど感染症の予防も必須です。手洗い、マスク、人ごみを避けるなど「かからない」ための行動を実行し、心身ともに健康な状態をキープしましょう。

焦る気持ち、不安が先に立つこともあるでしょう。でも皆さんが準備し、積み上げてきた力で道を切り開いていけるはずです。そのためにも、万全の体調で臨むことが欠かせないので

～自分だけではなく、他者のことも大切に～  
**安心して過ごせる  
学校へ**

最近悪ふざけでケガをしたり、ちょっかいを出して相手とトラブルになってしまったりすることが見られます。改めて、誰もが安心して過ごせる学校について考えてみたいと思います。

## いじめについて考えてみよう

「その生徒と一定の人間関係当該児童等と一定の人的関係にある他の児童等が行う心理的又は物理的な影響を与える行為（インターネットを通じて行われるものも含む。）であって、当該行為の対象となつた生徒等が心身の苦痛を感じているもの」と定義されています。

普段の学校生活の場面で置き換えると・・

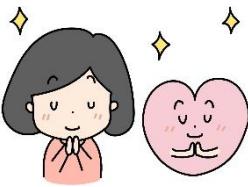
### ●相手の嫌なことをする●

- ・からかいや相手の嫌がることを言う。嫌なあだ名で呼ぶ
- ・悪口や陰口
- ・物を隠したり、壊す



### ●仲間外れ・無視●

- ・口をきかない
- ・いない者として扱う



### ●身体への直接攻撃●

- ・わざとぶつかる
- ・たたいたり、けったりする
- ・物を投げつけたりする



### ●ネットや SNS ●

- ・SNS 等に悪口や笑いものにするような書き込みをする
- ・写真を勝手に投稿する
- ・グループから外す

やっている側に悪気はなくとも、言われたり、された側の気持ちがすべてです。相手が「つらい」と感じたら、それは「いじめ」になってしまいます。



## あなたは何ができますか？

○お互いに異なる点は個性として尊重しよう。

○相手の表情や反応をよく見たり、相手の気持ちを想像してみよう。

○特に言葉は人ととの関わりの土台になるものです。

人を傷つけてしまう場合もありますが、相手を助けたり、思いやれることもできます。

○ストレスがたまったり、辛い気持ちになってしまったことがあったら、信頼できる人に相談しましょう。

やっている側も、される側も孤立しない安心な環境を作れるといいですね。