



令和3年(2021年)9月14日
札幌市立琴似中学校
保健室

冷たい風が吹き始め、秋の到来を感じる季節となりました。薄着をしていると体調を崩しやすくなります。気温に合わせた服装をするようにして、体を冷やさないようにしましょう。



感染症対策、改めて確認しましょう。

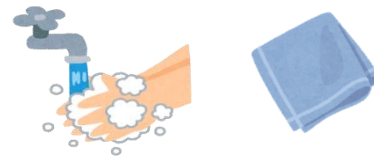
□朝夕の健康チェック

本人または同居している方に風邪症状が見られる場合は、家での休養をお願いします。(出席停止になります。)



□手洗いの徹底

登校後、トイレの後、給食の前、共用のものに触れる活動をする前後には手洗い、そしてハンカチも忘れずに。

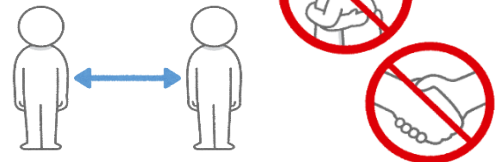


□マスクを外したときは、会話を控える

*マスクの詳しい着用方法については、「令和3年度 保健便り 5月号」をご覧ください。



□人との距離を保つ



□その他にも…

早寝・早起き、3度の食事、適度な運動
で生活リズムを整えて、
普段から免疫力を高めることも大切です。

2学期の健康診断

日程	項目	対象者
10月7日(木)	内科検診	3学年・9組
10月21日(木)	内科検診	1学年

*各検診の詳しい内容は、前日の保健便りでお知らせします。

*9月16日(木)に予定していた3学年内科検診は、10月7日(木)に延期します。9組も同じ日に実施します。

*耳鼻科検診(1学年)、眼科検診(1学年)、内科検診(2学年)の日程は、決まり次第お知らせします。

思春期の心の成長



今の自分を理解してあげてね。

思春期は、子どもから大人へと心身共に大きく成長する時期です。そのため、今までになかった心や身体の変化に戸惑うこともあるでしょう。皆さんの中に、「理由はないのに急に悲しくなった…」「いつもよりイライラしちゃう…」といった不安を感じたことがある人はいませんか。それは、思春期真っ只中の皆さんが、大人になるために成長している証拠です。思春期は「自分作りのスタート」なのです。

思春期の心の特徴は？不安がいっぱい

※それぞれ現れ方には個人差があります。

身体の急激な変化に戸惑います

身体の成長に心がついていけないのです。

親子関係が変化します

今まで依存していた人への反抗が始まります。

反抗(自立)と甘え(依存)を繰り返します。



「自分」を意識し始めます

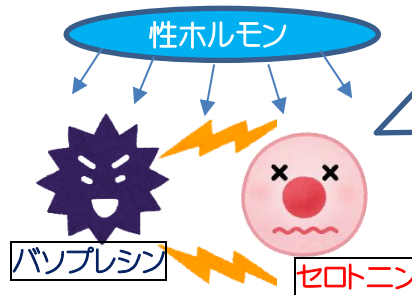
人と自分を比べて、落ち込んだり、悩んだりします。

異性への関心が高まります



思春期の不安やイライラはホルモンや脳の発達に関係がある！

思春期には、性ホルモンの分泌が急激に活発になります。ホルモンバランスが崩れるため、脳内では、攻撃性をつかさどるホルモン(バソプレシン)を抑えているセロトニン神経がうまく働かなくなります。そのため、ささいなことでも、不安になったり、攻撃的になったりするのは、



これまで以上に「セロトニン」の分泌を活発にすることが大切です。

不安をおさえる「セロトニン」を増やす「5ヶ条」

第1条

朝日をたっぷり浴びましょう



第2条

規則正しい生活リズムを作りましょう



第3条

心の安心を作りましょう



第4条

リズムカルな運動をしましょう



第5条

バランスのよい食事をとりましょう



その他にも・・・

* 思春期に大量に分泌される性ホルモンにも心の不安定が影響しています。

思春期での男子は、男性ホルモンの影響で攻撃的になりやすく、女子は、女性ホルモンのバランスが崩れ、悲しくなったりイライラしたりと心身共に不安定になります。

* 思春期は、怒りや不安が起こったときに周りの状況などを考え、自分がとるべき行動を判断する「心の脳」が完成に向かってゆっくり発達している時期です。そのため、まだ物事を体系的に考えることができずに、不安や怒りを十分にコントロールできないことがあります。

これらのことも理解して、「自分」と上手に向き合っていけたらいいですね。

* 不安や心配事があるときは、ご家族や友人、周りの先生方などに相談してくださいね。