

ほけんだより

1月保健目標
冬の健康管理を心がけよう

令和2年1月14日(火) 第21号 札幌市立もみじ台南中学校

明けましておめでとうございます

冬休みはゆっくりと過ごすことができたでしょうか? 今日から2020年の学校生活がスタートします。新年は新しい目標を立てたり、新しいことに挑戦してみたりなど、気持ちを切り替える良い機会です。今年もみなさんが健康に楽しく学校生活を送れるように保健室から応援していきたいと思ひます。

2020年もどうぞよろしくお祈ひします。



冬休み中、心の健康はどうでしたか?



冬休み中のみなさんの心と体の状態はいかがでしたか?

冬休みでリフレッシュできたという人もいれば、休みに入り、自分の時間が増えたことで一人で考え込んでしまったり、気持ちが下がったりしている人がいるかもしれません。今、心のカゼをひいている人は一人で抱え込まずに信頼できる人に話してみても下さいね。

誰に相談していいかわからない

- ・信頼できる友人
- ・家族
- ・学級担任の先生
- ・教科担任の先生
- ・部活動の先生
- ・塾や習い事の先生
- ・スクールカウンセラー(毎週月曜日に心の教室にいます)
- ・保健室の先生
- ・先輩、後輩

など

あなたが誰かに相談されたら

つらい気持ちを抱えているなら、相手の気持ちに寄り添って話を聞いてあげるだけでも、聞いてもらった人は楽になりますよ。



つらい気持ちには終わりがある

ある時期、「消えてしまいたい」「生きていても仕方ない」という気持ちになったとしても、それは一生続くものではありません。必ず終わりがあります。でも、一人でその苦しみや悲しみを乗り越えることが難しいときもあるかもしれません。そんなときはまわりの友人・大人に助けを求めましょう。必ず助けてくれる人、支えてくれる人がいます。



保健室・心の教室で話をしたいという人は担任の先生に伝えるか、保健室まで来てくださいね。

お正月気分は抜けましたか？

今日から3学期のスタートです。冬休み中の生活リズムはいかがでしたか？年末年始に夜更かしをしたまま昼夜逆転生活をしている人はいないでしょうか？生活リズムの乱れは体調の乱れにつながります。少しずつでも規則正しい生活リズムを取り戻していきましょう。

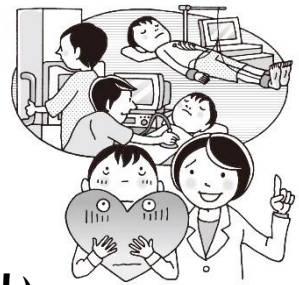


朝のリズムを刻むために…

- ✓ 自分に厳しく、二度寝はしない
- ✓ カーテンを開けて太陽の光を浴びる
- ✓ 一口でも朝ごはんを食べる習慣を付ける

保健室までご連絡ください

- 冬休み中の部活動、学習会や登下校中のケガ等で、医療機関を受診した。
→状況によって災害共済給付金の対象になります。
- 学校生活でのケガ等で医療機関を受診し、災害共済給付金の申請に必要な書類がそろった。
→災害共済給付金の手続きを行います。
- 健康診断で受診勧告があり、冬休み中に医療機関を受診した。
- 心臓検診を欠席し、冬休み中に医療機関で検診を受けた。



上記のいずれかに当てはまる方は保健室までお知らせください。

またまた心配がどいふいさ ☆ おうちの人による登校前の健康観察をよろしくお願いします

<p>体温が平熱よりも 1℃高いときは 休養をおすすめします。</p>	<p>無理をして登校する場合は… 体育の見学届などの準備と いつでも早退できるように 連絡先の確認を忘れずに！！</p>	<p>欠席・遅刻の連絡は朝のうちに。 症状をくわしく教えていただけると 助かります。</p> <p>いふいさの場合 出席停止です</p> <p>××欠席扱いにはなりません××</p>
---	--	--