

ほけんだより



令和7年(2025年)9月8日発行
第6号
篠路西中学校 保健室

適度な運動で



心も体もリフレッシュ

定期テストお疲れさまでした。9月は生徒会役員選挙やキャリアの日、3年生は学力テストが控えています。食べ過ぎや冷え、便意を我慢することは控えて、痛みや症状が続くときは病院を受診することをお勧めします。

札幌市内では百日咳や溶連菌感染症も出ていますので、栄養・睡眠を十分とり、気温に合わせた服装を心がけて、感染症予防にも励みましょう。

誰でも伸ばせるレジリエンスの力

レジリエンスとは？

これまでみなさんも悲しいな、つらいな、と思う場面があったでしょう。

人間は生きていく中で、大なり小なりそういったストレスを感じる状況に

立たされます。そこから

立ち直ったり、柔軟に対応したりする力のことを

「レジリエンス」と呼びます。

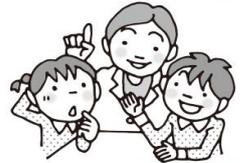


レジリエンス力を伸ばすには

じつは、レジリエンスの力は元々誰もが持っているもの。ただ、力を発揮できず、ストレスに押しつぶされたりすぐに諦めてしまったりする人もいます。でもそれは自分が弱いからではなくて、どうすればいいかわからないだけなのかもしれません。

レジリエンスの力は、自分とは違う考え方や気持ちの切り替え方を知って、伸ばしていくことができます。

困ったときにSOSを周りに言えれば第一歩。保健室でも力になります。



こころの疲れ



大丈夫？

気持ちが落ち込む・何もしたくない・食欲がない・眠れない・登校前の腹痛や頭痛など困ったときは、信頼できる大人にお話できると安心です。本校では毎週火曜日、スクールカウンセラーに相談することもできます。

札幌市子どもアシストセンターも紹介します。

札幌市：子どもアシストセンター

いつ相談できるの？

月よう～金よう日 10時から20時
(よる8時)まで

土よう日 10時から16時
(ごご4時)まで

※日曜・祝日・年末年始は休み

LINEで相談



ハッピー

以下のQRコードを
読み取ってね。



電話で相談

0120-66-3783



ハッピー

電話をかける

自転車も、交通ルールを守って運転し、 事故やケガを予防しましょう

自転車、 こんな乗り方を していませんか

自転車でも危険な運転は、
自分や周りの人のケガ、命の危険に
つながることも。



交通違反をしてしまったら、車などと同じように罰金を払う必要もあります。
正しい運転を心がけましょう。

運動前後のストレッチ！
ケガを防ぐには、筋肉のケアが大事だよ！



睡眠・食事はしっかりと！
空腹や睡眠不足は判断力をにぶらせて、
思わぬ事故の原因に！



スポーツの **秋** を **安全** に楽しむために



ユニフォームや靴など…
使う道具や防具の準備は万端に



「使い過ぎ症候群」に注意！
ときには休む勇気も必要です！