

ほけんだより 2月



南中学校
保健室
R6・2

新年度に入ってから南中学校では、インフルエンザB型の感染者が増えました。大阪狭山市でも感染が広がり学級閉鎖をしている学校が多くなってきました。手洗い、消毒、マスクなど感染症対策はしっかり出来ていますか。3年生は受験がせまっています。体調の悪い時は無理しないようにしましょう。睡眠や食事など自分自身でも体調管理に気をつけて、当日はベストな状態でチャレンジできるといいですね。



困ったときはひとりで抱え込まず相談しよう

思春期は、勉強や友人関係などに悩み、ストレスを多く抱えやすい時期です。困ったときや悩みがあるときは、一人だけで問題を抱えずに、誰かに話をすると気持ちが楽になります。心がSOSを出しているときは、信頼できる大人に相談してみましょう。ただし、解決策が見つからないときは、複数の人に相談してみるのもいいですね。



3年生のみなさん、受験勉強お疲れ様です

3年生の中に体調をくずす人が増えています。特に睡眠不足の人が多いた気がになります。受験シーズンを乗り切るために、体調管理を第一に！！

睡眠時間はしっかり確保
睡眠不足は記憶力や集中力を低下させます。ダラダラと勉強するより、ぱっと切り替えて睡眠をとりましょう

不調の時は思い切って休養!
なんだか体も心も疲れてるな〜と感じたら、思い切って休養の日をつくりましょう。体調が戻れば、勉強のペースも戻ると思います。

友達が悩んでいる様子だったら

- ・声をかけてみる (どうしたの、元気ないね?)
- ・悩みを打ち明けてくれたら、否定せず聞く
(そうなんだ・・・大変だったね)
- ・信頼できる大人に相談するようにつなぐ



- ・家族
- ・担任や学年の先生
- ・保健室の先生
- ・部活の顧問
- ・スクールカウンセラー
- ・スクールソーシャルワーカーなど

困ったときや悩みや不安がある場合は、誰かに話をすることで気持ちが楽になります。また、話すことで問題解決のヒントが見つかるかもしれません。