

ほけんだより2月

令和7年2月3日
金城中学校 保健室

立春をすぎると暦の上ではもう春です。あたたかい日が待ち遠しいですね。最近また雪が降り、寒くなりましたね。全国的にインフルエンザが流行していましたが、やっと落ち着いてきたように思います。またいつ流行するかわからないので、いつになっても、油断はできませんね。引き続き、手洗いうがいなど予防につとめましょう。

できるかな？

こころの応急手当

手当てが必要なとき



止が出たところにほんそうこうを貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだり...では、こころが傷ついてしまったときは？からだと同じように、こころにも応急手当が必要です。

手当て

からだを動かす

こころとからだをリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないよう「スッキリした！」と思えるくらいを目標に。

深呼吸をする

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。

気持ちを紙に書く

悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつけなかった別の考えを発見できるかもしれません。

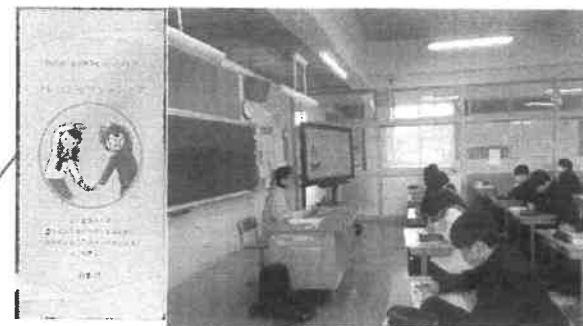
笑い飛ばす

自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。

ほかに、誰かに話す、1人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、こころの手当てはいろいろ。「これが正解」というものはありません。

自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。

助産師さんから学ぶ性教育



1月30日に、2年生が「浜田市内にある「うい助産院」の三浦さんから、思春期におこる体のことや月経について学びました。専門的な立場から、体のことについて教えていただき、とても学ぶ時間でした。中学生でもできるいろいろなポイントも学び、ぜひ実践してみたいです。

デートDVについて

浜田市よりデートDVについてのパンフレットと啓発ノートをいただきました。

終了の時に担任の先生からお話しいただき、ありがとうございました。



お知らせ

*SC 富士盛先生来校予定

2月13日 (AM) 20日 (PM)

面談を希望する方は、担任または古谷まで！

1月が
あとう
間に
終わりました。
今学期も
あと2か月で終わります。
やり残しはありますか？
あと2か月、一緒にがんばり
ましょう!!!!