

令和7年度 2月
高美が丘中学校
保健室



ここ数日、冷え込みの厳しい日が続きました。しかし、配膳時間、昼休憩のグラウンドは寒さなんかなんのその、サッカーやバレー、キャッチボールを楽しむ姿が見られます。短い時間でも、友達と運動して、リフレッシュすることはとてもいいことですね。チャイムと同時に、走って戻る。次の時間への切り替えもばっちりです。気分転換、ストレス解消、大事ですね！

鬼を福の神に変身させよう！

自分の心に住んでいる鬼も、見方を変えると本当は福の神かもしれないよ。

例えば…

自分の中の鬼

わがまま鬼



気持ちを
はっきり言える神



あわてんぼう鬼



行動
すばやい神



おしゃべり鬼

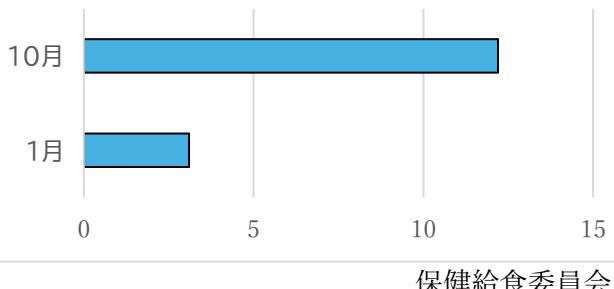


誰とでも
仲良し神



自分の中の福の神

食べ残しを減らそう！の取り組み結果(4日間)



1月に保健給食委員会が行った給食の残食量チェックでは、前回と比べグッと少なくなりました。日々の残食はまだまだ多いですが、やはり「食べきろう！」という意識は大事ですね。家庭では残してしまうものも、学校では頑張って食べるという姿も見られます。成長期に必要な量を、日々しっかり食べて、完食を目指してほしいです。それが命をいただくこと、作ってくださる方への感謝にもつながります。

友だちを 大切に



友だちにこんなことをしていませんか？

- 自分の考えを押しつける
- がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くとも、笑っていても
心は傷ついているかもしれません。

友だちを大切にするヒント

- ♥ 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- ♥ いつでも感謝の気持ちを伝える

大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良しでいよう。



笑いや笑顔には、
こんな効果があります



免疫力が上がる



記憶力が上がる



ストレスがやわらぐ



コミュニケーションが
スムーズになる



幸せを感じる

いつも に持っておこう

自分だけの キブンスイッチ

なんだかモヤモヤする△

なんとなく調子が出ない△

ちょっとしたことでイラッとする△

自分の心からの小さなストレスサインに気づいたら、セルフケアのチャンス。気分を切り替えるための行動（スイッチ）を、あらかじめ決めておくのがオススメです。

例えば…

深呼吸する

目を閉じて数を数える

換気をする

冷たい水を飲む

ストレッチをする

イライラを紙に書いて破る

気持ちいいと
思うことなら
なんでもOK!



セルフケアだけではすっきりしないときは、保健室でも話を聞きますよ。

治療は完了しましたか？

春の歯科検診でむし歯などが見つかった人、治療を始めています

か？放っておいて治ることはないとどうか、悪化しているかもしれません…。部活などがあり、「行く時間がないよ～」という声も聞こえますが、放っておくと治療期間も長くなりますね。早めの受診をおススメします。