

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！

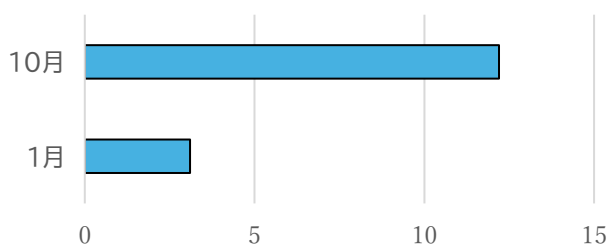
鬼を福の神に変身させよう！

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…



食べ残しを減らそう！の
取り組み結果(4日間)



保健給食委員会

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。日々の残食はまだ多いです、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

どんなに仲が良くても、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 **心** に持っておこう

自分だけの キズンスイッチ

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っとする△

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

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。

気持ちいいと思うことならなんでもOK!



🦷 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どころか、悪化してしまっ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。早めの受診をおすすめします。