



R8 2月

江南中学校保健室

川本

まだまだ寒い日が続いていますが、季節は少しずつ春へと向かっていますね。風邪やインフルエンザなど感染症の流行はまだまだ収まっていませんが、栄養・運動・睡眠のバランスを崩さないように、引き続き規則正しい生活をして、免疫力を高めて感染症に負けない体づくりをしていきましょう。1月はけがをして保健室に来室する人が多かったです。歩くときはポケットから手を出して、手袋などの防寒具を上手に利用しながら転倒予防できるといいですね。

3年生はいよいよ本格的に受験シーズンに入りました。受験のプレッシャーで、心が揺れやすく、不安や緊張を感じやすくなっている人もいないでしょうか。勉強の合間にストレッチをしたり、温かい飲み物を飲んだり、深呼吸をしてみるだけでも、少しリラックスできる時間になると思いますよ。そして、保健室にも気軽に相談に来てくださいね。待ってます！

元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、自分に合うものをぜひ見つけてみてください。

睡眠を
しっかりとる



好きなこと
(趣味)に没頭する



おいしいものを
食べる



テレビや映画などを
見て、思いっきり
泣いたり
笑ったりする



誰かに話を聞いてもらう



あえて
何もしないで、
ぼーっとする
時間をつくる



デート DV の授業に参加しました！

1月21(水)の学活の時間、2年生を対象にデートDVの授業に参加させていただきました。デートDVという言葉は初めて聞いたという人もいないのでしょうか？DVは結婚している相手など親密な間柄で起こる暴力ですが、デートDVは恋人同士で起こる暴力のことです。身体的暴力、性的暴力、精神的暴力、経済的暴力の4つの暴力が含まれます。性暴力が起きないようにするために日々の生活から、自分も相手も大切に、よりよい人間関係を築いていくことが重要だと思います。そのためには、「心と体の距離感」を大切に、お互いが思いやりの心を持って接することが大切です。しかし、「心と体の距離感」が守られず、性暴力の被害にあった場合は、すぐに保護者の方や先生などの信頼できる大人に相談しましょう。裏に相談機関を載せているので、そういった場所を活用してみるのもいいと思います。下記に数名生徒の感想を載せましたのでご覧ください。

・恋人だからという理由で性暴力をやる人がいると知って、相手と対等に言い合える仲が良いと思いました。人によって距離間の感じ方は違うので、共有しておくことで性暴力が減ると思いました。

・性被害や性暴力は自分には関係ないことだと思わずに近くで起こることだと思って過ごしていきたいです。

・知り合いや自分が関わっていたら、早めに誰かに相談して相手も自分も守ることを一番に大事に忘れないようにしようと思います。



こどもほっとライン “こどホッと”	24 時間 365 日 電話相談 月曜日～金曜日 10:00～16:00	チャット   <small>生徒用のタブレットにアイコンあり。</small> こども専用 0120-273-070 (無料) 大人の方 070-3367-9330
熊本市こども発達支援センター 熊本市中央区大江 5 丁目 1 番 1 号 ウェルパル熊本 2 階	電話相談 (随時受付) 月曜～金曜 8:30～17:15	Tel 096-366-8240
福田病院 熊本市中央区新町 2 丁目 2-6	日・祝日除く 9:00～17:00 18歳までの方 原則初診料は無料 健康保険がなくても受診可	Tel 096-3222-2995

2月、3月のSC 来校予定日

2月5日 (木) 11:55～

2月19日 (木) 11:55～

3月4日 (木) 11:35～

生徒、保護者の方どちらでも相談することができます。お一人様1時間程度です。ご希望の方は、担任又は保健室川本までご連絡ください。

3学期も希望者が多いことが予想されます。希望される方は早めにご相談ください。



保健委員から感染症対策についてお知らせしました。

日頃行っている「はちみつチェック」も感染症対策に有効です。毎週のチェックの結果を見ていると、ハンカチを持ってきている人は多いですが、爪を切っていない人が多いようです。爪の間に細菌やウイルスが溜まり、せっかく手洗いしても意味がなくなってしまいます。また、爪が長いと周りの人を傷つけてしまう可能性もあるので、注意しましょう。



江南中保健室オンライン相談



詳しくは R7、6月号をご覧ください

<https://forms.office.com/r/k4wkAKGhdP>

