

新学期は、『えがお』で会いましょう

桜の花びらが散る季節になりました。春休みも、あと1週間です。病気やケガをしないように気をつけて、新学期も元気な笑顔で会いましょう！



4月1日より **マスクの着用を求めないことを基本とします**

マスク着用の考え方が見直されました

新型コロナウイルス感染症対策におけるマスクについては、着用は個人の判断にゆだねることになりました。

- 学校では、4月1日から、マスクの着用を求めないこと基本とします。

春休み中も、健康観察は継続します！

○新型コロナウイルス感染症の予防

「体温」「本人の健康状態」「家族の健康状態」

○生活習慣の記録

「朝食の摂取」「就寝・起床時刻」

は、引き続き記録してください。

部活動や面談などで登校するときは、健康観察表を持参してください。

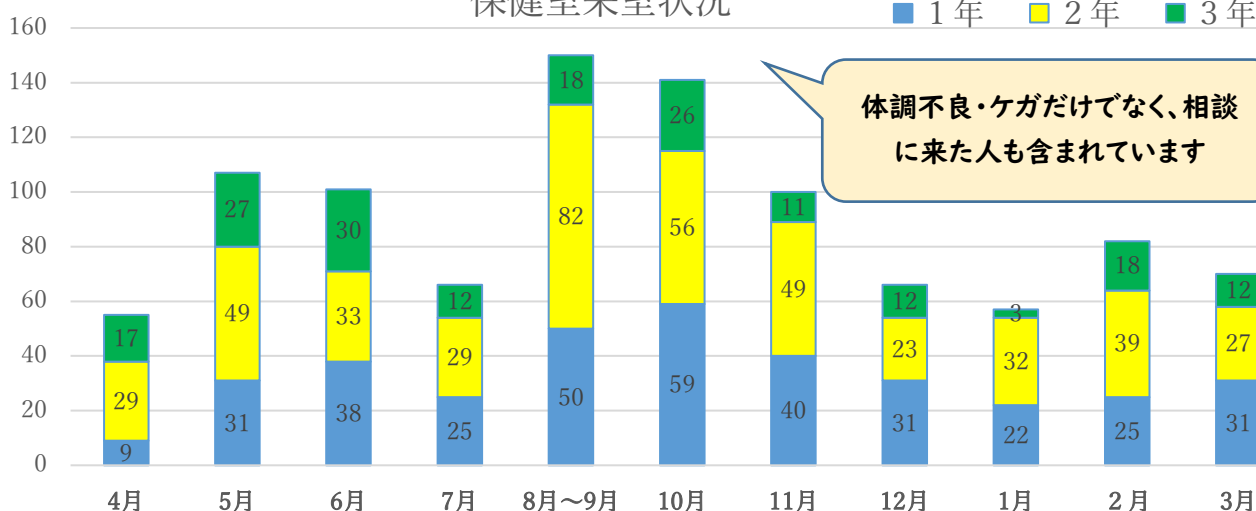
4月10日 元気で始業式を迎えるために

- ①春休み中も、健康観察・検温を毎日継続して、新型コロナウイルス感染症や、インフルエンザを予防しよう。
- ②新学期において、むし歯・歯肉炎や、視力低下、鼻炎などの治療や検査を済ませよう。
- ③自転車・歩行者の交通ルールを守り、交通事故には十分に注意しよう。

令和4年度 保健室来室記録

保健室来室数は、995人でした。

保健室来室状況



体調不良・ケガだけでなく、相談に来た人も含まれています

今年度は、新型コロナウイルス感染症による制限が緩和され、学校で運動する機会が増えたので、体育や部活動でのケガが増えました。これからは、マスクを外して、思いきり体を動かせるようになります。

運動中のケガや事故を防ぐためにも、準備運動や補強運動をしっかり行いましょう。

悩みも成長のステップ！ 誰かに話すと気持ちが軽くなるよ！

みんな悩みながら、大人になるのです



親や先生に、何か言われると、ものすごくイライラする!?



A 大人に干渉されるのがいやだと感じるのは、キミが成長している証拠。また、この時期のホルモン量の急激な変化も、気持ちの浮き沈みやイライラの原因になる。

部活や、好きなことに打ち込んだり、思いっきりスポーツをしてみよう。友達や先輩など、わかり合える人と話すと、それだけでも気持ちが落ち着くぞ。

A 好きな人ともっと一緒にいたいと思ったり、自分の思い通りになってほしいと思ったりするが、相手が自分と同じ気持ちではないこともあるぞ。

お互いに理解し合うためには、当たり前だけれど、コミュニケーションが基本。相手を大切に思うなら、相手の気持ちを聞き、自分の気持ちもきちんと伝えること。考え方は人によって違うし、異性はカラダの仕組みも大きく違う。嫌だったら嫌だとはっきり言うことも、時には必要だ。

初めて彼氏ができました♡
長く付き合うにはどうすればいいの？



体のことや異性のことをネットで調べると、色々な情報があるけど信用できるの？

A インターネット上には、誰でも情報を載せることができる。特にカラダのこと、異性のことは、個人的な思い込みを正しいことのように書いている人や、わざとゆがんだ情報を載せていることもあるので、注意が必要だ。

国や自治体など、運営者が信頼できるサイトの情報をいくつか見比べ、正しい情報を選んでいこう。難しい内容の場合は、正しい情報かどうかの判断だけでも、学校の先生や保護者に相談してみよう。カラダの情報だけでなく、いろいろな情報も同じだぞ。

SNSを使うときは

SNSを使っている人も多だろう。でも、その場の気持ちでメールや写真を送ったり公開したりすると、トラブルや犯罪に巻き込まれたり他人を傷つけることもある。以下の2点には特に気をつけよう。

- ・メールや写真を送る前に、もう一度見直す。
- ・情報公開の制限設定をして、知らない人に個人情報を公開しない。

保護者の方へ・・・言葉には現れない『キモチ』のあらわれかた

中学生は、自分の『気持ち』のすべてを、言葉にできるわけではありません。言葉で表現できないことを、『身体化』や『行動化』など、別のかたちで表現することが、中学生の特徴でもあります。

身体化・・・「頭痛」「腹痛」「食欲がない」「眠れない」「息苦しい」「気持ち悪い」など

行動化・・・「物にあたる」「親にあたる」「自分を傷つける」「外泊」「喫煙・飲酒」など

やっていることは良くないけれど、やっている本人は、とても繊細で優しい心の持ち主かもしれません。行動の背景にある要因やストレスに目を向けながら、正しく導くことも中学生には必要です。