



2026.2.2
兼六中学校
保健室

今年の冬は暖冬と言われていましたが、突然の大雪で驚かれた人も多いのではないのでしょうか。通学や除雪の際には転倒や体調の変化に十分注意し、引き続き安全に元気よく過ごしていきましょう。



2月の保健目標 **心の健康について考えよう**



心は見えませんが、体と同じように成長しています。自分では気づかないかもしれませんが、いろいろな経験が皆さんの心を強く、そして大きく成長させています。

しかし、見えないからこそ、心が傷ついても周りが気づかないこともあります。何気ない言葉が相手の心を傷つけていたり、ちょっとした誤解からケンカになったりした経験はありませんか。きっと誰にでもあると思います。いつも使っている言葉、あなたは相手に不快な思いをさせていませんか・・・



誰だって悪口を言われるのはいやですよ！でもその反面、友だちの悪口を言って楽しんでいる人はいませんか？「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」「軽い気持ち」で言ったことで取り返しのつかないほど友だちを傷つけてしまうことがあります。

みなさんは、ほんの小さなことでも傷つく年ごろなのです。友だちの嫌がることを言ったり、やったりしないように心がけましょう。

<p>自分がやられたら どう思う!? まずはそこから 考えてみよう!!</p> 	<p>“ことば”ひとつで 友だちを傷つけることも 助けることもできる!</p> 
<p>傷つけた方はすぐに忘れても 傷つけられた方は 一生忘れない!</p> 	<p>悪口を言うことで 仲良くなった人とは 本当の友だちでは ないと思うよ。</p> 

「誰かに話せる・・・」という癒やし

現代はストレスの多い社会と言われ、ほとんどの人が何らかの悩みを抱えて生きています。特に思春期真っ只中の皆さんは、体のこと、心のこと、将来のこと、人間関係のこと、さまざまな悩みを抱えていることでしょう。

悩みや心配ごとが気になって仕方がない、耐えられないほど辛いという人は、誰かに話すことによって、その悩みや心配ごとを「誰にも話せない深刻な悩み」から「人に話せる程度の深刻な悩み」へと、気持ちの上で変えることができるかもしれません。学校にはいろいろな先生がいます。スクールカウンセラーの先生もいらっしやいます。誰でも相談にのります。もちろん保健室でも相談にのりますよ。



今年度中に受診・治療を!

健康診断結果から『受診について (お知らせ)』を配付し、その後もたびたび告知していますが、まだ受診しているかどうか確認を取れない人がいます。

受診し終えている人は、『受診のお知らせ』を机の奥やカバンの中にしまい込んでいないか確認しましょう。未受診の人は、受診をして治療が必要かどうかみてもらいましょう。「めんどくさい」は、後で悔やむことになりますよ。



もう一度確認! 災害共済給付申請

学校の管理下(授業中、部活動中、登下校中など)で起こったケガについては、日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度で医療費の給付対象になることがあります。

申請に関する資料・書類は保健室にありますので、思い当たる人は、保護者にも伝えて確認し、早めに申し出てください。



勉強の 効率アップ↑↑の コツ

テストや試験に向けて勉強を頑張っている人も多いと思います。その時はこんなことに気をつけてください。



しっかり寝る

勉強した内容は寝ている間に脳に定着するのでしっかり寝ましょう。睡眠不足は集中力の低下や体調を崩す原因にもなります。



適度に休憩する

集中力は長い時間は持ちません。適度に休憩をした方が集中できます。



部屋の換気をする

閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量がだんだん少なくなり、脳に送られる酸素量も減って集中力が低下します。1時間に一度くらいは窓を開けましょう。

保健委員会スペシャル活動「ストレス解消法」の紹介

「ストレス解消〇×クイズ」は、各学年とても盛り上がりました!! ストレス発散になったかな。



おめでとう

	1位	2位	3位
1年	5組	6組	4組
2年	8組	4組	2組
3年	4組	2組	5組

ご協力ありがとうございました!

