



令和7年 7月 14日
島本町立第一中学校
保健室

もうすぐ夏休みです。近年、温暖化の影響で少しずつ平均気温が上がっており、命の危機を感じるような暑さになる日もあります。夏休み中も体調を崩さないように、睡眠や食事など生活リズムを整え、こまめに水分補給をするようにしましょう。そして不調を感じたときは、無理をせず休養するようにしましょう。

☆保護者のみなさまへ

〇●医療券について〇●

就学援助に認定された方には、学校保健安全法施行令第8条に定める病気の治療をされる場合、医療券を発行しています。

医療券を利用される方は、学校（担当：養護教諭）までご連絡いただきますようお願いいたします。

〇●色覚検査について〇●

島本町では、小1・中1を対象に色覚検査の希望調査を行い、希望者へ検査を実施しています。本校では、二学期の実施を予定しています。

2・3年生で検査を希望される方は、随時、担任までご連絡ください。

自分の成長や健康状態を知ろう！

三者懇談で、今年度の健康診断の結果を配付しています。自分のからだがどれくらい成長しているのか確認してみてくださいね。

また、1学期中に健康診断の受診勧告のお知らせをもらった人は、医療機関を受診し、検査や治療をしてもらって、二学期を迎えましょう。受診報告書は、学校へ提出してください。



自分で健康を作る力をつけよう

「体調不良のときは保健室で休めばいいや」そう思っている人はちょっと待って。体調不良は体からの声。この機会に考えてみましょう。

原因は何だろう？

昨日はよく眠れましたか？
メディアの使用時間はどうでしたか？
心配ごとや悩みごとはありますか？



自分でできる対応は？

薬を飲む、温めるなど、体調に応じてできることを考えてみましょう。
保健室でもアドバイスします。



次にならないためには？

原因を踏まえて生活を見直し、根本的な解決をめざしましょう。
なんだか調子が悪いな、というときこそ自分の体や心と向き合う良いきっかけ。自分の健康を守れるのは自分だけです。

今月の保健目標

- ・自身の健康に関心を持ち、疾病の早期発見や治療に努める
- ・ストレスとの向き合い方について理解し、SOSの出し方について考える

7月2日に「SOSの出し方(ストレスとの向き合い方)」について、学習しました。中学生になると人間関係や、進路、勉強など、悩みが次々と出てきます。心や体のSOSが出たときは、気分転換をしたり、考え方を試してみたりすると気持ちが晴れるかもしれません。また、家族や先生、友達、地域の人、スクールカウンセラーなどに助けを求めることも方法の一つです。自分に合った方法を見つけてみてください。

気分を変えてリフレッシュ！～自分に合ったストレス対処法を～

がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前です。「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えすぎて焦らないようにしましょう。



好きなことをする

音楽を聴く、絵を描く、映画をみるなど、何かに夢中になることで、気分転換になります。



感情を紙に書く

気持ちの整理ができて、客観的に状況を見ることがもできます。効果的な対処法が見つかるかもしれません。



体を動かす

運動をすると、心を安定させるセロトニンやエンドルフィンなどのホルモンが分泌されます。



不安や緊張で寝付けないうときは・・・

お風呂のタイミングに注目

眠る1～2時間前にお風呂でゆっくり温まると、ちょうど眠りたい時間に体温が下がってきて寝付きが良くなります。体の仕組みを味方につけて。

寝る前はスマホOFF

不安があるとい SNSに頼りたくなります。気晴らしは大事ですが、寝る前のスマホは控えめに。

