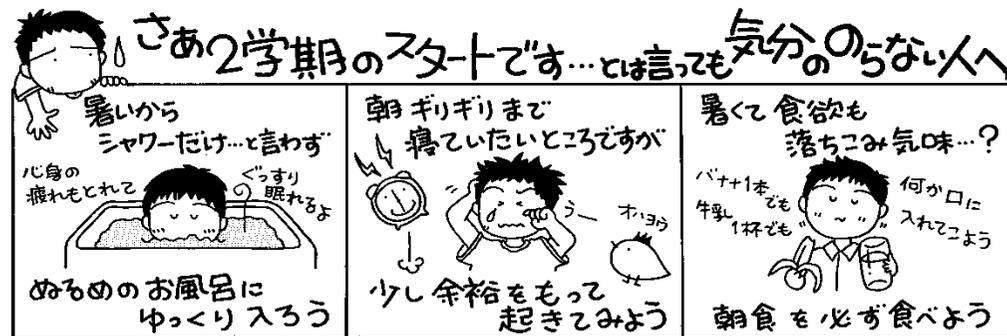




令和4年8月23日 身延中学校保健室

あっという間に夏休みが終わってしまいましたね！みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？また、思い出をたっぷり聞かせてくださいね！楽しみにしています！（*^_*）

さて、いよいよ2学期です。まずはなんといっても輝桜祭ですよ！行事が目白押しな2学期です。感染症対策を怠らず、元気いっぱいにご過ごしましょう！



引き続き・・・感染症対策の徹底を!!!

徹底していただきたい感染症対策

- 十分な休養と栄養をとるなど体調管理に努める。
- 「3つの密」(換気の悪い密閉空間、多くの人が密集、近距離での会話や発声)を形成する場所にはなるべく近づかない。
- 人が集まる場所では、マスクを必ず着用するとともに身体的距離を意識した行動をとる。
- こまめな手洗いとうがいを徹底する。

山梨県教育委員会「新型コロナウイルス感染拡大防止対策の徹底について」より

お知らせ

○発育測定日程

8月24日(水)	6校時	2年生
8月25日(木)		1年生
8月26日(金)		3年生

- *服装は、上下夏ジャージです。
- *視力検査も行うので、普段めがねをかけている人は、めがねを忘れずに持ってきてください。
- *髪の毛を結ぶ位置は、測定に支障がない位置にしてください。

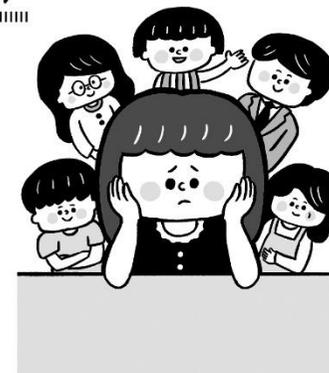
自分のストレスに気付いてる？

なんだかよく分からないけど、心や体になんとなーく不調を感じていませんか？もしかしたら、それはストレスがたまっているサインかもしれません。

夏休み明けは、なんだか気持ちが落ち込む、落ち着かないという人が増えるそうです。そんなときは、信頼できる人に相談してみましょう。もちろん、保健室でも、いつでも待っていますよ！☺

「助けて」と言えるか

あなたは、自分が困っているときに「助けて」と言えますか？実は、大人でも上手にSOSを発信できず、一人で悩みを抱え込んでしまう人は少なくありません。でも、人は、お互いに助けたり、助けられたりして生きていくもの。だから、周囲に助けを求めることは、恥ずかしいことでも情けないことでもありません。むしろ、社会の中で生きていく能力(コミュニケーション力)が高い証拠です。「助けて」と言えば、力を貸してくれる人や苦しみに寄り添ってくれる人が、あなたのまわりにも必ずいます。それを覚えておいてください。



深呼吸でリラックス～♪

10秒呼吸法

- 1・2・3 :鼻から大きく息を吸って、お腹がふくらむのを感じるよ
 - 4 :息を止めて
 - 5・6・7・8・9・10:口からゆーっくり息をはいて、お腹がへこむのを感じて！
- *これを繰り返して、体の力が抜けていくのを感じてみてね。



まだ子ども？

もう大人？

自分はまだ子どもだと思う？それとも、もう大人かな？10代は、子どもから大人へと急速に成長していく時期です。体も心も変化していくため、「何かか体調がおかしいな」と戸惑ったり、「将来、自分はようになっていくんだろう(どうしたらいいんだろう)…」と悩んだりするかもしれません。でも、そんな不安や心の揺れを感じるのは、あなただけではありません。思春期は、らせん階段を上るように、子どもと大人の間を行ったり来たりしながら、少しずつ成長していく時期。みんな、大丈夫ですよ！

