

7月 ニコニコ everyday

日間賀中学校
保健だより
2019.7.1

1学期が終わるまで、あと1か月を切りました。頑張ったこと、うまくいかなかったことたくさんあると思いますが、夏休み前までに振り返りをして、次につながるように行きましょう。

6月に引き続き水泳指導が2回あります。9日には遠泳大会もあります。当日、体調不良で見学にならないように、前日は早く寝るなどして体調を整えましょう。

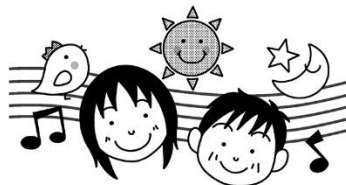


夏バテにならないように

しっかり水分補給



生活リズムをくずさない



ぬるくていいので 湯船につかる



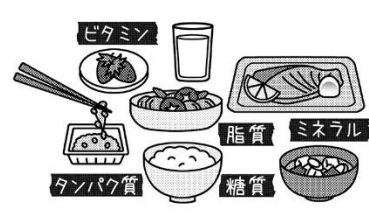
しっかり睡眠



冷やし過ぎない



食事は栄養パーフェクトで



スクールカウンセラー 大八木 茉妃 先生

7月の来校日 4日(木)、19日(金)

9月の来校日 5日(木)、19日(木)

大八木先生とお話してみたいと思ったら、相談室に行ってみましょう。予約をすると確実にお話することができます。予約をしたい場合には、担任に伝えましょう。

保護者の方の面談も行っていますので、担任を通じて予約してください。



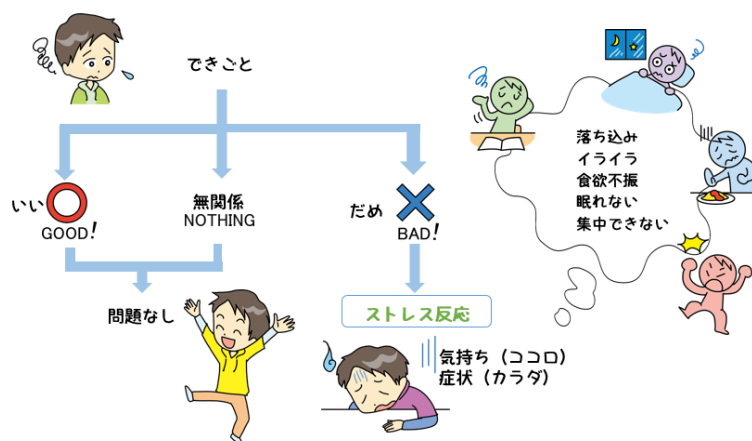
第1回 学校保健委員会

6月4日(火)に「自分のことを知っているようで知らない～ストレスについて考えよう～」というテーマで学校保健委員会を行いました。内容や感想の一部を紹介します。

何かできごとが起こると人はそのできごとを3つに分類する。「いい」と「無関係」と考えたときには、問題なく過ごすことができる。「だめ」と考えたときには、身体や心にいろいろな影響を与える。

何かあったときに、落ち込む等することは当たり前

の反応である。問題なのは、嫌なできごとがなくなったのに、嫌だという思いを引きずり、気晴らしができず、楽しいと感じなくなってしまうことである。



【グループ活動:私が使っている気分転換方法】

いい気分転換方法の基準は、①自分を傷つけない ②他人を傷つけない ③物を壊さない ④どこでも簡単にできる ⑤お金がなるべくかからない

【感想など】

- ・グループ活動では、みんなのストレス解消方法を知ることができ参考になりました。私の解決方法は、自分を傷つけたり、他人を傷つけたりはしないので、その自分にあった解決法でストレスを和らげていきたいです。(生徒)
- ・悩むことは当たり前でだめなことではないので、悩みたいときには悩んで、楽しいときには笑っていたいなと思いました。(生徒)
- ・ストレスを解消するときは、いつも同じようなことばかりで解消していたので、違う方法でストレス解消をしてみたいと思いました。(生徒)
- ・自分なんてダメだと否定せず自分のことを好きになれたらいいなと思います。不安に思うことも一生懸命頑張っている証拠だと思います。どんな自分でも自分を受け入れて自分らしく生きていけたら素敵です。(保護者)
- ・私たちが子どものころに比べて、今の子どもたちは、ものすごくストレスを感じていると思います。いろいろな発散方法があると思いますが、「話す」ことが1番私はいいと思いました。(保護者)
- ・家庭でも話し合うことが大切だと思うので、話しやすい環境を作ってあげられるようにしたいと思います。(保護者)