

ほんだより 9月号

まだまだ熱中症に注意！
休み時間ごとに水分補給！



日間賀中学校 保健室 令和2年9月

例年より短い夏休みはあっという間に終わってしまいましたね。夏休みは、元気に楽しく過ごすことができましたか？2学期が始まって1週間がたちました。2学期は林間学校、修学旅行、日中祭など、たくさんの行事があります。全ての行事を無事に実施するためにも、生活習慣を整えることはもちろん、手洗い・うがい、マスクの着用、抵抗力を高めるなど感染症対策もしっかり行っていきましょう。

2学期はじまったけど・・・

「学校へ行きたくないな」と思うあなたへ

「学校へ行きたくないな」という気持ちは、誰でもきっと一度は思ったことがあると思います。学校へ行かなければならないと分かっているけど行きたくない。学校で嫌な思いをしている。なんとなく家にいたい。自分でもよく分からない。人により理由は様々でしょう。

そんなときは、まず家族や友達、先生、スクールカウンセラーなど周囲の人に相談してみましょう。ゆっくり話をしているうちに、なんとなくでも自分のことが分かってくるはずですよ。



お父さんはそんなこと
思ったこともないぞ！
学校へ行きなさい！

と言うかもしれません。

しかし、それは我が子には学校へ行っていきたいという親の気持ちが強く
でてしまい、ついつい言ってしまふことかもしれません。

相談した人に否定されたとしても、あと3人には打ち明けてみましょう。
気持ちを理解してくれる人は必ずいます。

また、友達のいつもと違う様子に気付けるようお互いに様子を気にしながら過ごしましょう。もし、苦しんでいる友達がいたら「きょうしつ（教室）」のような行動ができるようになるといいですね。

きづいて

☞声をかけてみよう 「最近元気ないね。何かあった？」

よりそい

☞そばにいてあげよう

うけとめて

☞アドバイスはいらない！ 「辛かったよね。話してくれてありがとう」

しんらいできる大人に

☞どうしていいかわからないときは、大人を頼ろう

つなげよう

「一緒に相談に行こうよ。」



相談できるところたくさんあります

▼よりそいチャット

月・火・木・金・日17：00～22：30 受付22：00
(水11：00～16：30 受付16：00)

▼チャイルドライン

チャット相談（毎週木・金曜日）16：00～21：00
☎0120-99-7777 通話料無料、18歳まで

▼子どもSOS ほっとライン24

☎0120-0-78310 通話料無料（24時間）

▼Eメール（メンタルヘルス）相談（愛知県精神保健福祉センター）

☎<https://www.aichi-pref-email.jp/top.html>

スクールカウンセラー
大八木 茉妃先生

月2回日間賀中学校へ来校！
来校した日は毎放課相談室を
開放しています！
気になる人は中川まで（*0*）！



9月9日は救急の日



～このけがはどうする!? 応急手当クイズ～

つき指した!

- ①引っぱってみる。
- ②安静にして冷やす。
- ③曲げたり伸ばしたりしてみる。



頭打った!

- ①使い捨てカイロであたためる。
- ②氷や保冷剤で冷やす。
- ③元気なのでそのまま運動する。



目にゴミが はいった!

- ①手でこすって取る。
- ②まばたきして涙を流す。
- ③まぶたをたたく。



鼻血がでた!

- ①上を向いて首の後ろをたたく。
- ②下を向いて小鼻を強くつまむ
- ③あお向けになる。



© 2015 ぎふ



答え：棚の荷物/カーターの足/男子の足/男子の足/男子の足



スクールカウンセラー 大八木 菜妃先生

9月来校日：3日(木)、17日(木)

10月来校日：6日(木)、15日(木)

月に2回大八木先生が日間賀中学校に来校し、相談室を毎放課開放しています！悩み相談、世間話、何でもいいので気軽に話しに行ってみましょう！

保護者の方の面談も行っています。ご希望の場合は、担任を通じて予約をしてください。

