

ほんだよ 11月号



日間賀中学校 保健室 令和4年11月

10月はたくさんの行事がありバタバタと過ぎていきましたね。行事を終えて突然学校生活が落ち着き、なんだか寂しい気持ちになっていませんか。3年生は受験に向けて、1・2年生は統合に向けて少しずつ準備をしていきましょう。時には気分転換も必要です。何か困ったことがあれば一人で抱え込まず、いつでも保健室へ来てくださいね。

11月19日は 世界トイレの日

「トイレがあるのは当たり前。トイレには扉や鍵があって、周りは壁に囲まれていてプライバシーが守られている。」日本人ならそう思うのが当然でしょう。しかし、世界には、3人に1人(約20億人)がトイレを使えない現実があります。トイレがない人たちは、バケツやビニール袋にうんちをしたり、道ばたや草むらなど屋外で排泄をしたりしています。

トイレがないために学校を休む人がいる!?

「トイレで排泄している姿を人に見られるかもしれない…」このような不安は男子はもちろん、特に思春期を迎えた女の子には切実な問題です。アフリカの女の子の10人に1人は、トイレがないという理由から学校を休んだり、退学してしまうという現状もあるようです。

もし日間賀中学校にトイレがなく、屋外の何も囲まれていないところで排泄をしなくてはいけなくなったら…。皆さんはどうしますか…?



1日800人以上の子どもたちが亡くなっている!?

世界ではいまだ、道ばたや草むらなど屋外で用を足す人が大勢います。屋外排泄をすることによって、排泄物に含まれる病原菌が人の手や、はえなどの虫、川、地面などを介して人の体内に入り、下痢やかぜなどの病気を引き起こし、命を落としてしまうことも少なくありません。

もし、日間賀中学校のトイレが汚かったら、友達の命が亡くなってしまうこともあるかもしれない。そのために皆さんができることは何でしょう…?

さて、みなさん最近のトイレの使い方はどうでしょうか?きれいに使うことができますか?

先日、朝会でトイレ掃除の生徒から「みんなで気持ちよく使うためにも、次の人のことを考えてトイレをきれいに使いましょう」というお話がありましたね。プライバシーが守られたトイレがあること、また、掃除をして清潔にしてくれている人がいることに感謝をして、きれいにトイレを使いましょう!

スリッパを
そろえてね!

便器を汚したら
トイレットペーパー
で拭き取ろう!



トイレットペーパー
がなくなったら
取り替えよう!

上靴を脱いでから
トイレ用のスリッパ
を履こう!

ストレスとじょうずにつきあおう！

こんなことはありませんか？

ストレスが原因で起こる症状はさまざまです

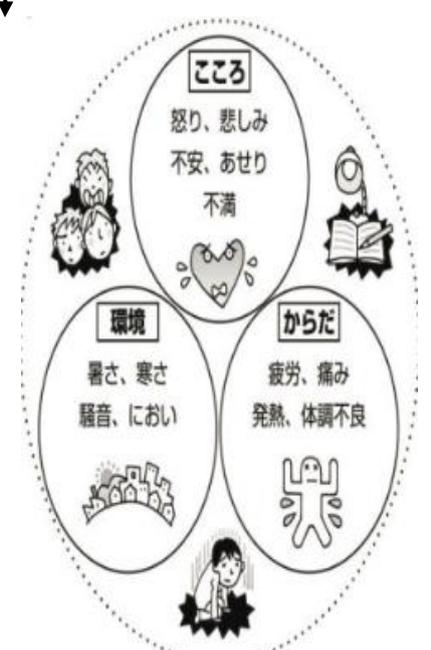
- イライラする
- いつも疲れている
- 寝つきが悪い
- ぐっすり眠れない
- 食欲がない
- むやみに食べたくなる
- お腹の調子が悪い
- 楽しくない
- 自分だけ取り残されている感じ
- 家族や友達といるより1人の方が楽
- 気持ちの浮き沈みが激しい
- 前向きに考えられない



つらいときはいつでも相談に来てくださいね

思い当たることは？

いろいろな要素が重なってストレスになります



ココロ
怒り、悲しみ
不安、あせり
不満

からだ
疲労、痛み
発熱、体調不良

環境
暑さ、寒さ
騒音、におい

どうすればいい？

ストレスを解消するための「3つのR」

Rest (休息)
体を休め、ゆっくりできる時間を持ちましょう。疲れを感じる前に休むのがコツです。

Recreation (息抜き)
「しなければならない」こと以外に、楽しめるものを見つけましょう。時間は短くても、気分転換の効果があります。

Relaxation (リラックス)
体や心の緊張をほぐしましょう。腹式呼吸や軽いストレッチが手軽で効果的です。

第6回 メディアストップデー結果

20時までメディアストップできた人



【前回の結果⇒学校全体:18人(42.9%) 1年生:5人(55.6%) 2年生:6人(40.0%) 3年生:7人(38.9%)】

第2回学校保健委員会開催します！

11月8日(火)に第2回学校保健委員会を開催いたします。今回は、本校スクールカウンセラーの大八木先生が講師を務めてくださいます。この日は学校公開日です。5時間目にお子さんの授業の様子をご覧になった後、そのまま中学校体育館へお越しください。たくさんの保護者の皆さまのご参観をお待ちしております。

ネガティブからポジティブを発見！リフレーミング！

講師：スクールカウンセラー 大八木 菜妃 先生 場所：日間賀中学校体育館

スクールカウンセラー 大八木 菜妃 先生

11月来校日：10、17、24日(木)

12月来校日：1、8、15、22日(木)

統合のことや受験のことについて悩みすぎていませんか？大八木先生との面談を希望する生徒は中川先生に声をかけてください。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。