



ほけんだより



R4年度 邑楽南中学校
保健室

2023年になりました。冬休みはどうでしたか？生活リズムが崩れてしまった人は、早めに整えて健康に3学期を過ごしましょう。今年の干支は卯（うさぎ）ですね。うさぎは、前を向いて飛び跳ねることから、卯年は「飛躍・向上」が見込める年と言われています。みなさんも色々なことに挑戦して、飛躍の一年にしてください。



溜まってない…？

友達とケンカした

部活のフレッシャーが重い

コロナウイルスが心配

宿題がたくさんある

点数が上がらない

テストがせまっている

ストレスの原因になりうるもの

3年生は、いよいよ入試が始まりましたね。1, 2年生も勉強や部活、習い事など忙しい日々を過ごしていると思います。なんだかイライラする、胃が痛むといった症状がある人はいますか？

ストレスの原因となる外部からの刺激（ストレッサー）をうけることで、気分の落ち込み・イライラ・腹痛・眠れない・泣くなどといったストレス反応が起こります。このような状態が長い期間続くと、心や体に不調をもたらし、病気になってしまうこともあります。そのため、ストレスを溜めこまないよう、上手に発散することが大切です。

発散方法の例

湯船につかる

体を動かす

音楽を聴く

話す・相談する

絵を描く

◎自分に合った方法を見つけてみましょう！

正しい手洗いでできていますか？

寒いから、少し手を濡らして手洗い終了～！なんて人はいませんか？
正しく手洗いが出来ていないと、菌やウイルスが残ったままになってしまいます。
今一度自分の手洗いを振り返ってみてください。

手のひら・手の甲・爪・指の間・親指・手首 を毎回しっかり洗いましょう。



生理用品設置について 保護者の方へ

経過報告

邑楽町では、「急な生理」などに安心して対応ができるよう、9月から町内すべての学校において、トイレの一部個室（小学校では中学年以上）に生理用品の設置を試行中です。その中で、「急な時に助かった」などの意見がある一方「学校の生理用品を当てにして準備を怠ってしまう」様子も見受けられました。3学期は設置場所をわかりやすく掲示し、場所を限定して継続していきます。

4月以降に生理用品の設置を継続できるかについては、9月から3月までの試行期間の状況を総合的に判断して決定することになります。

お願い

学校では、「自分の準備は自分です」という自己管理能力を培う指導を引き続き行った上で、安心して過ごせる環境を整えたいと考えております。4月以降も「安心のための生理用品」設置が継続できるよう、次の2点のご指導をお子様へお願いいたします。

- ★学校に設置された生理用品は、急な生理などで「困ったとき」に使いましょう。
- ★生理用品は、「自分で準備」しましょう。



邑楽南中では、一階 多目的室（保健室横）女子トイレ に設置しています

7つの間違いを探そう！答えは保健室前にあります。3分以内に見つかるかな？

