

ほんたより 12月

令和7年12月1日
北大路中学校保健室

今年も残りわずかになりましたね。みなさんはどんな一年を過ごしましたか？

1年の締めくくりとして振り返りや反省とともに、やり残したことを済ませ、気持ちよく新年を迎える準備をしましょう。冬休みは、食べすぎたり、夜遅くまで起きて生活リズムが崩れやすくなります。メリハリのある冬休みを送りましょう。

こころがしんどい時のセルフケア

「なんとなく元気がでない」「理由わからないけどしんどい」「イライラする」そんな気持ちになることがありますか？こころが疲れているというサインかもしれません。しんどい時は、無理をせずゆっくりと休むことも大切です。

次のヒントをもとにこころのセルフケアをしてみてください。

① 体を動かそう

運動には、ネガティブな気分を発散させたり、こころと体をリラックスさせ、睡眠リズムを整える作用があります。特に効果的な運動は、体の中に空気をたくさん取り入れながら行う有酸素運動。ハードルが高ければ、近所をさんぽするのもいいでしょう。

② 今の気持ちを書いてみよう

もやもやした気持ちを抱えて苦しい時は、それを「紙」に書いてみましょう。文章を書くのが苦手な人は、イラストにしてみたり、落書きしてみるのもいいです。書くことの効果は、今抱えている悩みと距離をとって客観的にみられるようになったり、それまで気づけなかった選択肢に気づくこともあります。

③ 腹式呼吸をしよう

不安や緊張が強くなると、運動をしているわけでもないのに、息が上がってくることがあります。腹式呼吸は、副交感神経を優位にして心身を穏やかに整える効果があります。呼吸のやり方は、息をゆっくり吐き出し、お腹をぺたんこにする。次に鼻から大きく息を吸い込み、下腹部を膨らませる。そして口を使い、遠くのろうそくを吹き消すようにゆっくり息を吐きだす。

④ 周りの人に相談する

悩みがあるときは自分一人で解決できないこともあります。家族の人や学校の先生、また学校にはスクールカウンセラーの先生もおられます。一人で抱え込まず周りの人に頼ってみることで様々な解決法も見つかると思います。

こころが疲れたなと思った時は上のセルフケアをぜひ実施してみてください。また周りの人を頼ってください。

冬休みの過ごし方について

3学期を元気に迎えられるように、冬休みの過ごし方を考えましょう。

○早寝早起き朝ご飯

長期休みに入ると昼夜逆転したという声をよく聞きます。日が変わるまでにはできる限り寝て、朝は早く起きて朝ご飯をきちんと食べましょう。

○スマホ、ゲームの使用時間

夜更かしをしないように、スマホ、ゲームの使用時間を決めましょう。

スマホの画面から出るブルーライトは脳を興奮させ覚醒させます。その結果寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなる原因になるので使用時間を考えましょう。

○風邪予防

冬はインフルエンザや感染性胃腸炎など流行する季節です。

手洗いうがいを心がけましょう。また生活リズムを整えることで免疫力がつきます。

～保護者の皆様へお願い～

スポーツ振興センター災害共済給付金について

学校でのケガで受診したにもかかわらず、まだ手続きをされていない方はおられませんか。災害共済給付を受ける権利は、その給付事由が生じた日から2年間請求を行わないときは、時効により消滅します。

特に多いのが、病院に書類を預けたままで忘れているケースや、病院からの書類を学校に出し忘れていることがありますので、確認していただき早めに保健室にお出しください。また、今年度から学校に登録のない通帳に入金をご希望の場合は、通帳のコピーを添付いただくことになっています。申請の手続き等でご不明な点がありましたら、保健室までご連絡ください。

保健室で貸し出した物の返却をお願いします。

普段保健室では腹痛の生徒に湯たんぽの貸し出したり、水筒のお茶がなくなったら500mlのお水、お茶を貸し出しています。

返却がまだのお子様については冬休みまでに返却いただきますようお願いいたします。

2学期の健康の記録について

2学期の健康の記録を、通知表と一緒に配布させていただきます。2、3学期は視力検査を行っていませんので、見づらさ等がある場合は、眼科を受診していただきますよう、よろしくお願いいいたします。

今年も子どもたちの健康管理にご協力いただき、ありがとうございました。病気やケガでおうちの方に連絡をさせていただいた際には、お迎えや、病院の付き添いなどにお忙しい中すぐに駆け付けてくださり、子どもたちも、わたし達もとても安心しました。いつも迅速に対応してくださり、ありがとうございます。年末年始、保護者の方もお元気にお過ごしください。来年も、どうぞよろしくお願いいいたします。