



いよいよ今年度も終わりに近づいています。この一年で、それぞれたくさん
の経験を積んできたことと思います。

うれしいことも、つらいことも、どれも意味のあるものです。それらはこれからの自分をつくる大事な力になります。丁寧にふり返り、自信をもって次の一歩へとつなげていきましょう。

発育測定結果

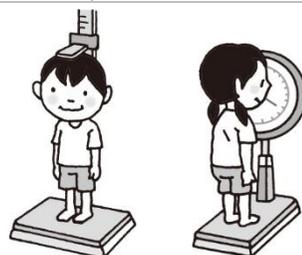
4月に行った発育測定の加美中学校の平均、そして全国の平均です。

1年生女子の身長は全国平均を下回りましたが、その他の身長・体重はすべて全国平均を上回りました。

自分の結果と見比べてみましょう。

	身長		体重	
	加美中平均	全国平均	加美中平均	全国平均
1年男	155.9cm	154.0cm	47.0kg	45.3kg
1年女	151.4cm	152.3cm	45.6kg	44.4kg
2年男	161.4cm	161.1cm	51.0kg	50.5kg
2年女	155.4cm	155.0cm	51.1kg	47.5kg
3年男	166.6cm	166.1cm	56.1kg	55.0kg
3年女	156.5cm	156.4cm	50.3kg	49.6kg

身長や体重のことで悩みがある人は、相談しに来てくださいね。

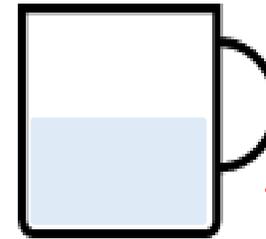


「リフレーミング」をやってみよう



先月、ロンドンオリンピック女子柔道78kg超 級銀メダリスト 杉本美香さんによる講演会がありました。その中で、「リフレーミング」についてのお話がありましたね。

リフレーミングとは、「枠・とらえ方」という意味の「フレーミング (framing)」に、「もう一度」という意味の「リ (re)」が付け加えられ、「再度とらえ直す」ことをあわらしています。



杉本さんのお話にもあったように、コップの水が例として挙げられることが多いです。

コップに水が半分入っている時、みなさんはどう思いますか？

あと半分しかない！少ないなあ…足りるかなあ…

あと半分もある！ラッキー！まだまだあるぞ～！

一つの物事に対して、とらえ方、考え方は人それぞれです。落ち込んでいる時や緊張している時、自分の短所を「リフレーミング」をすることで、気持ちを落ち着かせることができます。

あと3分しかない！	→	まだあと3分もある！
失敗率30%	→	成功率70%
絶対にうまくできないよ…	→	失敗したくないほど本気なんだ！ やってみないと分からない！ まずは楽しんでみよう！
集中できない…	→	視野が広くて、色々なことに興味がある
すぐに落ち込んでしまう…	→	自分のことを謙虚に受け止める真面目な子！
こだわりが強いんだ…	→	自分の好きなものを大切に 最後までやり通す力がある
うるさい って言われる…	→	明るくて活発！元気いっぱい★
根暗 って言われる…	→	自分の世界を大切にできている！
わがまま って言われる…	→	自分の意見を人に伝える力がある！

ぜひ試してみてくださいね♪



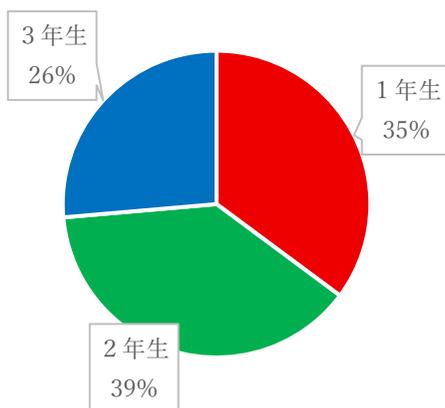
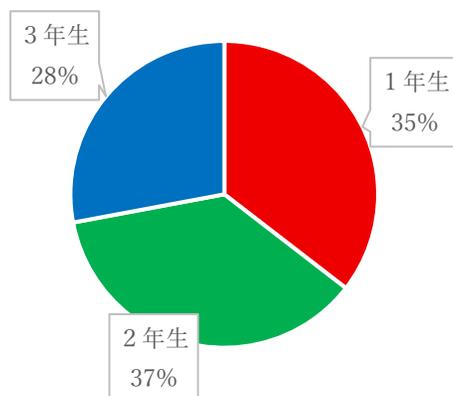
令和7年度 保健室利用状況

今年度の保健室利用状況を集計しました。

体調が悪くて保健室に来た人数は、823人でした。特に、睡眠不足による頭痛や体のだるさを訴える生徒の人数が多かったです。睡眠不足の原因は、宿題、部活動、習い事、スマホやゲームなど、様々です。自分なりに、睡眠時間を確保できるような工夫を考えてみましょう。

また、今年度は11～12月にかけてインフルエンザA型、年明けにはインフルエンザB型が大流行し、発熱で早退したり、出席停止になったりする生徒がたくさんいました。引き続き感染症対策を行い、体調管理に努めましょう。

ケガで保健室に来た人数は、398人でした。特に運動会の時期には、練習や本番ですり傷を負った人数が多かったです。すり傷ができたときは、傷口を流水で洗い、砂や石などの汚れをしっかりと落としましょう。傷口がきれいに治りやすくなります♪



だれもに聞いてほしいことがあるときは…

心がしんどい時、悩みを聞いてほしい時に、相談できる場所があります。ひとりで悩まずに、ぜひ活用してみてくださいね。



電話相談窓口	電話番号	つながる時間
チャイルドライン 18歳までの子どものための無料相談窓口です。ちょっとしたことでも、おしゃべりしたいだけでも、気軽にかけることができます。	☎0120-99-7777	毎日16:00～21:00
いのちの電話 生きるのがつらい人の相談電話です。苦しい気持ちを一人で抱えずに話してみてください。	☎0120-783-556	毎日 16:00～21:00 (毎月10日は8:00～翌11日8:00まで)
24時間子供SOSダイヤル いじめで困ったり、自分や友人の安全に不安があったりしたら、いつでもすぐに相談できます。	☎0120-0-78310	年中無休24時間対応
こども相談センター 《こども専用》 学校生活での困りごとを相談できます。	☎06-4301-3140	月～金 9:00～19:00 (祝日・年末年始を除く)
こども相談センター 《保護者専用》 お子様の学校生活での困りごとを相談できます。	☎06-4301-3141	月～金 9:00～19:00 (祝日・年末年始を除く)

保護者の皆様へ

今年度はご家庭での健康観察をはじめ、本校での保健活動にご協力いただきありがとうございました。

下記の書類がまだお手元にある場合は、お早めの提出をよろしくお願いいたします。

- 令和8年度食物アレルギー申請書類、アプリでの申請 (3月6日(金)締切)
- 独立行政法人日本スポーツ振興センター医療費給付申請書類
- 受診結果報告書
定期健康診断結果に「受診」と書かれている場合は、専門医への受診の目安としていただけたいと思います。

ご不明な点等ございましたら、お気軽にお問い合わせください。来年度もどうぞよろしくお願いいたします。

