



夏休みモードから学校モードに切り替えられていますか？

2学期に入り、コロナもインフルエンザも急増しています。引き続き熱中症の対策もしつつ、改めて感染症の予防もおこないましょう！！手洗い！！消毒！！換気！！

9月号

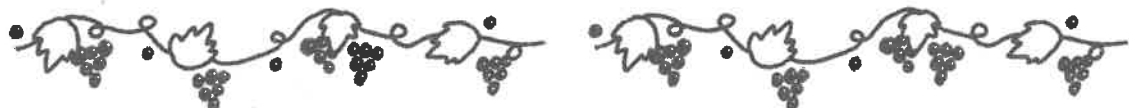
梅南中学校 保健室

Welcome to 保健室♪

8月28日(月)に身体測定と視力検査を行いました。

この1か月で急激に体重が増えた人、過度なダイエットなどで急激に痩せた人、ずっとゲームをしていたなど視力がガクッと下がった人など、健康状態が気になる人には保健室からお手紙をだします。

また1学期の健康診断後、まだ病院受診をしていない人にも改めて治療勧告を発行します。「用紙はないがすでに受診した」「受診せず様子をみる」など、これからの受診予定がない場合は、その旨を書いて提出していただけるとありがたいです。



新学期、楽しくスタートできていますか？

体のことで気になることがあれば、ぜひ保健室に相談に来てください。

「なんかやだな・・・」と不安や心配事などがある人も、

よければ保健室に話しに来てください。

なにもなくても、ふらっと立ち寄っておしゃべりしていくも良しです♪

もしものときに備えよう！

9月1日に避難訓練をおこないました。「命を守るためのいちばんシンプルな方法は、“避難すること”」。学校にいるときはグラウンドから校舎4階へ、家などの学校外にいるときは、より高いところへ。(梅南あたりからだだとハルカスが目印です)

家にいて、本当に避難が必要なときに、あると絶対に助けになる『防災バッグ』。何を用意すれば良いのか、これを参考に考えてみてください。

両手を使えるカバン (リュックサックなど)

- 飲料水(給水袋も便利)
- 保存食(缶詰やチョコレートもあり)
- 防寒具(薄くたためるブランケット、カイロ、レジャーシート、レインコートなど)
- ラジオ(手回し式やソーラー式で、ライトや充電器がセットになったものも！)
- 軍手

あくまで一例です。他にも、ウェットティッシュや救急セットなど、自分や家族で優先順位を決めて用意してみましょう。

避難の3つの原則

1. 率先して避難すること
2. 「ここで大丈夫」と思わないこと
3. その場の最善を尽くすこと

じぶんさがしのはなし。4

～前向きになりなくてもなれない・・・～

「もっとポジティブになりたい」と思っている、何をどうすれば前向きになれるのか悩んだことはありませんか？

逆に「どうして前向きになれないのか」を知ることができると、それだけで少し気持ちが軽くなるかもしれません。

右の例を参考に考えてみてください。



例1.自分だけではどうにもできないことで悩んでいる

人間関係や過去のできごと、体のことなど、自分の思いやがんばりだけではどうにもできないことはたくさんあります。考え込みすぎると、なかなか解決策が見つからず、どんどんネガティブになります。

例2.「自分はダメだ」「自分には無理だ」「どうせ自分なんて」と思い込んでしまう

褒められても喜べない、すぐにあきらめてしまう、楽しみを見いだせない、いろんな事情でいつも疲れている...

あてはまる人は小さなきっかけでネガティブになり、負のループに陥りやすい傾向があります。