

ほけんだより



5月号
梅南中学校 保健室

新年度が始まって1か月が経ちました。1年生は不安もあったかと思いますが、慣れてきましたか？2・3年生はひとつ先輩になり、部活動などでも張り切っている様子が見られますね！

緊張や疲れから、体調を崩すこともあります。自分の心身とよく向き合って過ごしてください。

健康診断の日程

月	日	曜日	時間	内容	対象	持ち物・連絡
5	14	火	13:50~	眼科検診	全学年	・前髪が目にかからないように、ヘアピンなどを準備してください
	23	木	2時間目~	耳鼻科検診	全学年	・耳を出せるように、長い髪はヘアゴムなどで束ねてください
	30	木	登校後~ 2時間目くらいまで	尿検査	全学年	・朝学活時に、学級で回収します ・提出できない人は、必ず先生に伝えてください ・前日の夜は、ビタミンやたんぱく質を摂りすぎないようにしましょう

☆これ以降の健康診断については追って連絡します。

いじめ・いのちについて考える日

コミュニケーションのとり方について、学びました。

相手のイヤなことが、自分にとってイヤなことと同じとは限りません。自分が好きなことだからといって、相手も好きなことだとは限りません。言葉もイラストでも、人によって感じ方・とらえ方はそれぞれです。

ネットの中だけでなく、リアルでのコミュニケーションでも、ぜひ意識してみてください。悩んだら、少し立ち止まって、考えてみてください。自分だけではわからないときは、信頼できる人に相談してください。



△言われた側・された側が嫌だと感じたら「いじめ」です△

あなたが「遊び」のつもりでも、「ふざけている」つもりでも、「おもしろ半分」のつもりでも、相手がつらい思い・不快な思いをしていれば、それは「いじめ=犯罪」です。

【脅迫罪】「～しないと～するぞ」

【暴行罪・傷害罪】殴る、蹴る、傷を負わせる

【侮辱罪】人前で暴言を吐く

【恐喝罪】お金などをもって来させる

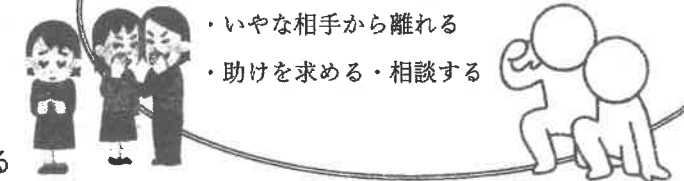
【強要罪】嫌がることを無理やりさせる

【窃盗罪】持ち物をとったり、隠したりする

【名誉棄損罪】噂を流すなど、その人が学校に居づらくさせたり、イメージを悪くするような行為

あなたにできること

- ・元気がない人に一声でも声をかける
- ・いやな相手から離れる
- ・助けを求める・相談する



お知らせ

◎「心の健康ハンドブック」

自分の心の健康を管理・改善するためのヒントになるものです。どんなものか、タブレットなどで検索してみてください。保健室にもあります。



◎大阪府〈歯の健康〉図画・ポスターコンクール

応募期間 5/1~7/12 ※気になる人は保健室へ♪
受賞作品は、JR環状線の車内に展示されます

