

# ほけんだより



9月号  
梅南中学校 保健室

夏休みは楽しく過ごせましたか？あらためて学校生活がスタートしました。

気持ちと生活リズムを整えていきましょう！

夏の暑さが続いていますね。まだまだ対策を十分におこない、体調管理に気を配って過ごしましょう。

健康意識調査の回答、ありがとうございました。全項目において、梅南中の皆さんの意識の高さがわかりました。

しかし、「安全」や「メンタル」への意識が他の項目と比べて少し低かったので、今後ほけんだよりで取り上げていきます。

## ココロが整えばちょっとうまくいく

自分を知り、自分で自分をコントロールしている感覚をもち、自分のことも相手のことも大切にコミュニケーションをとる…

自分の気持ちを見つめながら問題を対処すると、前向きに挑戦でき、しかもうまくいく可能性が高くなります。

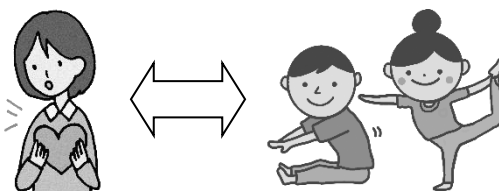
### 【自分を知る】

心身相関… 喜怒哀楽などの心の動きが体の状態へ、体の状態が心の動きへ、相互に影響を与え合うこと

(例) ・体調が悪いと、気持ちもしんどくなる

・楽しいと、疲れを感じにくくなる

・気分が落ち込むと、背筋が丸くなる



つらい気持ちになったときは、本当に自分がやりたいことを思い出してください。そこに向かって工夫したり努力したりしているうちに、心も晴れて元気になっていきます。



ときには、頑張りすぎず、何も考えずに休むことも必要です。意識しすぎても、「頑張らなきゃ」という気持ちに支配されて、自分らしさを見失うこともあります。

自分のところを見つめて、「したいこと」と「すべきこと」のバランスを探っていきましょう

## 9月9日は「救急の日」

救急医療や救急に関する仕事への正しい理解と認識を深めることなどを目的として設けられました。

一人一人の注意や心がけて、防ぐことができるケガや病気があります。救急車を呼ぶ状況にならないよう、日ごろから意識して行動することを「**予防救急**」と言います。

### 登下校中

・歩道や路側帯を通行しましょう。ない場合は、右端によって通行しましょう。  
(道路交通法 第10条)

・周囲へ注意を向け、他者にも配慮した行動をとりましょう。  
(「ながらスマホ」やヘッドフォン・イヤフォンは周囲への注意を妨げます)

・信号の表示に従いましょう。  
(青色の点滅や黄色の意味は、「歩行者は横断を始めてはいけない」です)  
(道路交通法施行令 第2条)



・周囲の安全を十分に確認し、横断歩道を渡りましょう。  
また指示標示がある場合を除き、斜め横断はやめましょう。  
(道路交通法 第12条)

・車の直前・直後からの横断はやめましょう。走行車からはとても発見しにくく、事故がおこる危険性があります。  
(道路交通法 第13条)

### 授業中

☆担当の先生の話をしっかり聞き、ふざけずに取り組んで、ルールや約束事を守りましょう。

- ・安全に活動するための注意事項を理解していますか？
- ・けがや事故が起こらないよう、活動する環境の整理整頓はできていますか？
- ・道具や設備について、安全で正しい使い方ができていますか？

### 休み時間中など

☆一生懸命遊ぶ中で、自分の行動がどのような結果を招くのか、危険予測もおこなってください。

- ・窓ガラスに手をつく→割れる
- ・冗談で蹴ろうとした→大けがにつながるかも など

