

# ほけんだより



12月号  
梅南中学校 保健室

2025年があと少しで終わります。みなさんにとって、今年はどんな1年でしたか？しっかり振り返り、来年の成長につなげていきましょう！今年ありがとうございました。年明け、元気な姿の皆さんに会えることを楽しみにしています。

## ✿自分を理解する✿



自分自身と向き合い、自分の気持ちや考え方の癖、自分を取り巻く環境や、自分ができることなど、「自分に関するここと」をよく理解できている(=自己認識力が高い)と、自分にとってより良い選択がたり、周りとのトラブルを未然に防げたりと、自分の行動を調整しやすくなり、予想外のできごと(なんでこうなった…?)を減らすことができます。

### ～自己認識力の高め方～



## 感染症の拡大を防ぎましょう

これらの症状があるときは、家でしっかり休みましょう。  
しかし、症状がなくなったからと言って、安心はできません。  
特に、出席停止となる感染症は、症状が治まってもまだ体内に菌やウイルスが残り、排出している可能性があります。インフルエンザやコロナになって、熱が下がってもすぐに学校に来てはいけない理由は、このためです。

まずは「しっかり休んで元気になる！」そして「人に移さない！」これを覚えていてほしいと思います。

