

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！今年も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、自分のできることなど、「自分に関すること」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できたり、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～

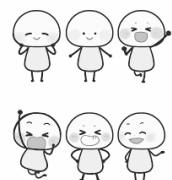
マインドフルネス
目を閉じて深呼吸…

ジャーナリング
頭に浮かんだことを、
思うままに書き出す

「何」を見つめる
「なぜ」ではなく、
「何にムカつきやすいのか」
「何をしたら楽しいのか」など

周りの意見を聞く
自分のいろんな一面を知る
求められていることを知る

「楽しい」「幸せ」を見つける
自分の得意分野や適性、価値観を知る



自分を振り返る
できたこと、できなかったことを整理する
「これからすべきこと」を考える



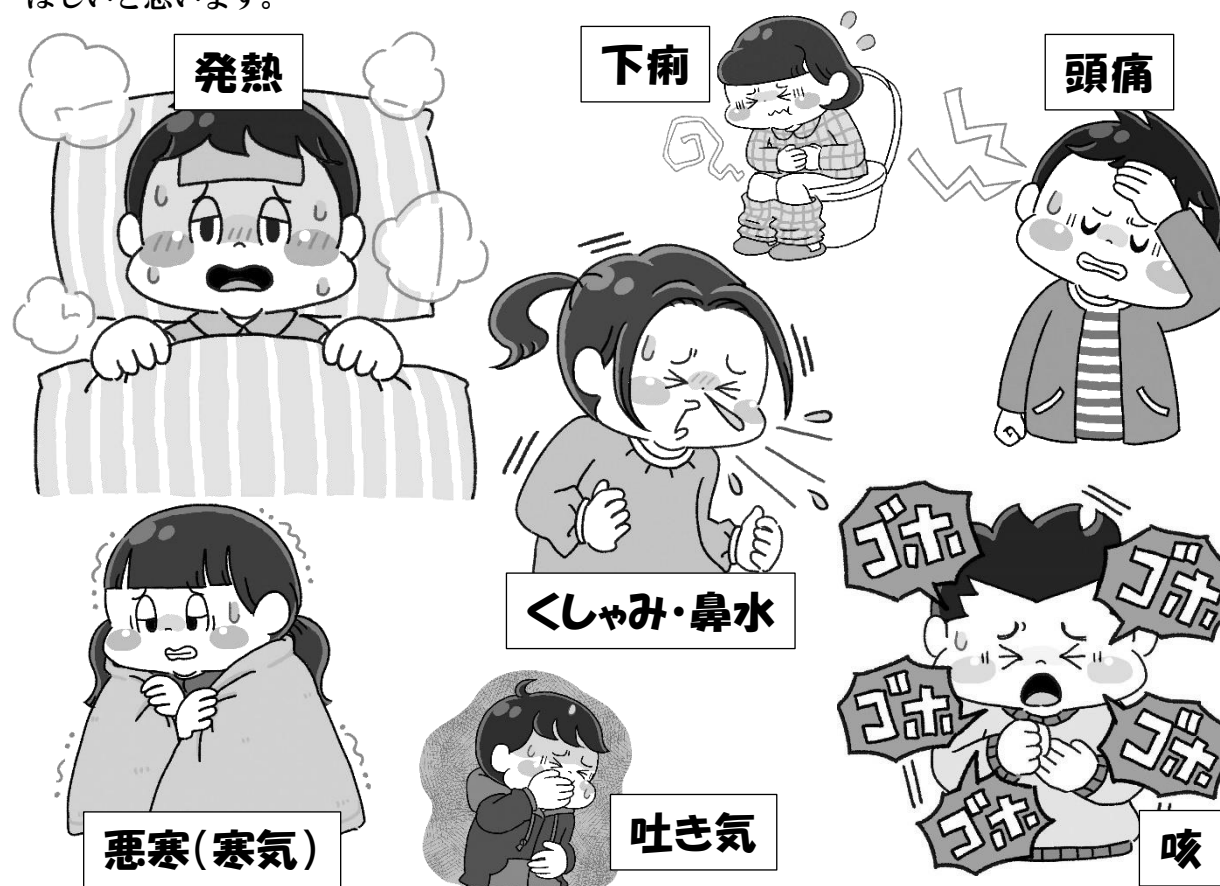
感染症の拡大を防ぎましょう

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。



その誘惑
勇気をもって
断ろう

保



お酒は断る！



タバコは断る！



SNS での知らない人
からの誘いは断る！

冬休みは、楽しそうな誘惑
がたくさん！でも、これっ
て大丈夫かな・・・？