

ほけんだより

1月号
梅南中学校 保健室

あけましておめでとうございます！ 2026年は午年です。その中でも、今年は『丙午』といって、どちらも【火】の性質を持つ漢字であることから、《情熱と行動力にあふれ、燃え盛るようなエネルギーで道を切り開く年》とされています。

みなさんが、馬のように力強く突き進み、飛躍できる1年となりますように…♪

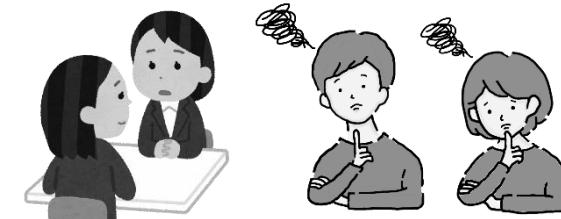
✿相談相手の選び方✿

困りごとや悩み事はあるけど、誰に話せばいいかわからない…

話したいと思える人がいない…

誰かに話したところで変わらないし…

そんな人の参考にもらいたいです。



その1. 目的をはっきりさせる

「アドバイスや意見がほしい」のか「愚痴など、ただ話を聞いてほしい」のか、自分で話したい理由を整理する。

その2. 相談相手以外にも知られてもいいことなのか、はっきりさせる

内容によっては、噂にもされたくないものや、ほかの人にも知られることでメリットがあるものも。

その3. 専門的な知識や経験

具体的な解決策などを考えたいなら、知識や経験のある人を頼る。



その4. 相手のタイプをみる

「否定してこない」「気持ちを聞いてくれる」「押し付けてこない」

その5. 自分との相性をみる

話していて落ち着く・安心できる、圧(プレッシャー)を感じない、など

家族・友人など、親しい間柄だからといって、何でも話せるとは限りません。

話したい目的や内容で、話し相手を選ぶことは、大切なことです。

どんな相手に相談しても、最後に物事を決めるのはあなた自身ですよ。



今日の運だめし！やってみてね

体も心も元気な1年にしよう

ウルトラ大吉

鬼大吉

スーパー大吉★

めっちゃ大吉

超絶大吉

馬く うま 休もう

深呼吸をする

ここが落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

つかれが軽減し、血流や代謝がよくなつて体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効能があります。

飲み物を飲む

あたたかい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッとします。

勉強の合間のリフレッシュ！

うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう

花粉速報

今年の近畿地方では、2月中旬から花粉が飛散し始めるとの情報あり！

今年の夏の気象と昨年の春の花粉飛散量からの予測として、今年の春の花粉飛散量はやや少なめのようです。(日本気象予報会 tenki.jp より)

あくまでこれは“予想”です。油断することなく、花粉対策に努めていきましょう



3学期の予定

保健委員さんが、発表に向けて一生懸命準備しています！

1月 28日 歯科校医さんによる歯科講話（1年生）
(染色をしてブラッシング指導を行います)
持ち物：歯ブラシ、コップ、
タオル、手鏡、



2月 13日 学校保健委員会（保健委員、その他）



3月中旬 学校薬剤師さんによる
薬物乱用防止教室（2年生）

ほけんだより

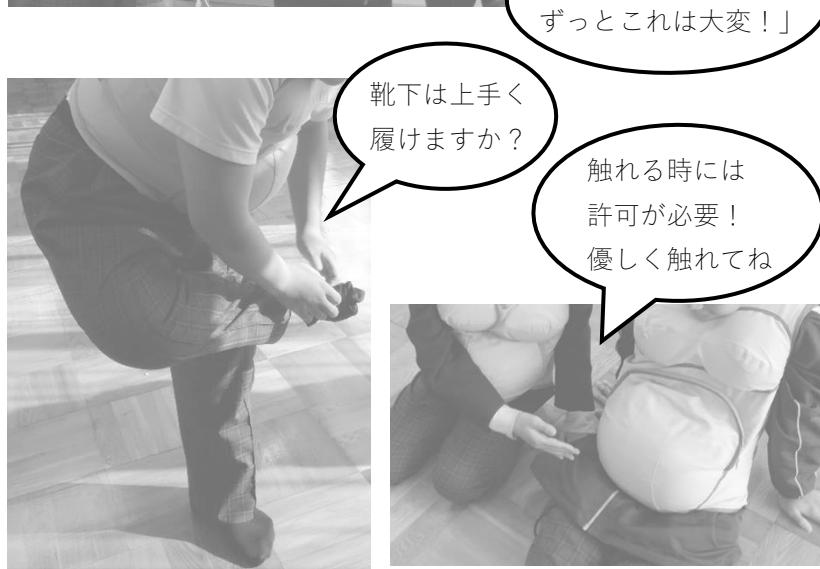


1月增刊号

1 生命の誕生、他 【助産師 津田育久子先生】



保健委員が代表で、妊婦体験をしました。
大きなおなかで動いてみた感想は？



2年生 AIDSについて、他 【大阪府立松原高校 るるくめいとさん】



高校生の皆さんのがクイズやペーパーサート、劇などで分かりやすく講演してくださいました。



グループに分かれて
実習中

交際・性感染症について、他 【助産師 津田育久子先生】



たくさんのこと学びました。知識は、必ずあなたを助けてます。
おかしい！？と思ったら、安心できる大人に相談しましょう。

