

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^{うま}午年です。その中でも、今年は『^{ひのえうま}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…^{うま}

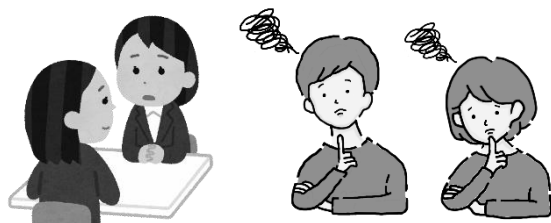
❀相談相手の選び方❀

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…

そんな人の参考にしてもらいたいです。



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、自分の中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



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

体も心も元氣な1年にしよう



深呼吸をする

心が落ち着きます。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

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。

好きな香りをかく

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

温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。

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〉





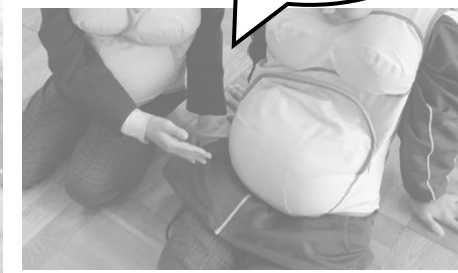
1 年生 生命の誕生、他 【助産師 津田育久子先生】



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？



「重いね～24 時間
ずっとこれは大変！」



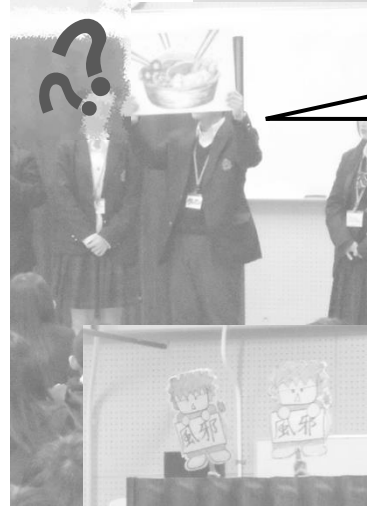
靴下は上手く
履けますか？

触れる時には
許可が必要！
優しく触れてね

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】

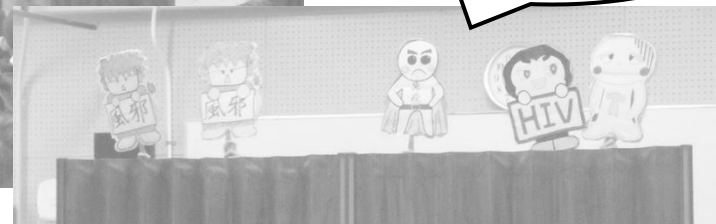


高校生の皆さんがクイズやペープサート、劇などで
分かりやすく講演してくださいました。



Q. 同じ鍋を食べたら、
AIDS は移るでしょうか？

HIV に感染しているときの
体の中の免疫の動き



グループに分かれて
実習中

3 年生 交際・性感染症について、他 【助産師 津田育久子先生】

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



難しい話がたくさんあったけど、
しっかり覚えておきましょう