

ほけんだより



3月号
梅南中学校 保健室

今年度も、残りわずかとなりました。1年過ごした教室や今のクラスでいられるのも、あと少しですね。年度が替わる今、日ごろの感謝・一年間の感謝を、お世話になった先生や友達、おうちの人など、大切な人に伝えてみるのはいかがですか？😊



きっとみんなも
悩んでるはず！

今日なにを着る？問題

肌寒い日が続いたり、急に暖かくなったり…春の服装は選ぶのが難しい！そんなあなたの参考になれば！



5℃ 10℃ 20℃ 25℃

※風の有無で多少変化し、人の体感もそれぞれ異なるため、あくまで目安です※

～スポーツ振興センター 申請について～

学校管理下で起こったケガで通院した場合、日本スポーツ振興センターの災害給付制度が使用できます。申請の時効は2年となっておりますので、申請される方はお早めに学校ま



で書類を提出するようお願いいたします。申請しない場合も、学校までその旨を伝えていただくと助かります。よろしくお願ひします。

☆お知らせ☆

新年度になると、健康診断が始まります！日時や持ち物等、詳しいことは新年度改めてお知らせしていきますので、チェックしてください。忘れ物や、準備不足のないように！

今年度、学校からお知らせをもらった人で、まだ病院に行っていない人！春休み中に病院に行っておくといい…かも…！



「楽しい」はなくてもいい。

自分の好きなことをしていると、いつの間にか時間を忘れて取り組んでいたという経験がある人もいます。それが「楽しい」ということであり、そんなときの気持ちが「楽しい」ですよね。



でも、「なにをやっても楽しくない」というときもあります。それはきっと疲れているときです。できればまずは、心身を休めることを優先しましょう。

そして、ふとなにかしたくなったら、やりたいことをやってみる。

もしやりたいことが見つからないときは、ヒントを参考にしてみてください♪

「やりたいこと」のヒント

- ① 特にながらなくてもできていること(得意なこと)を書き出す
 - ②好きなこと(つい見えてしまう、調べてしまうこと)を書き出す
- ①と②を組み合わせ、実際にやってみる！
→心の様子を観察する(わくわくする？つまらない？)



※SNSと距離をとる

SNSには、自分ではない誰かの価値観があふれています。自分のやりたいことを探すなら、「あなたはどうしたいの？あなたはこう思っているの？」と自分と向き合うことが大切です。

「楽しい」は集中力と記憶力を高める！

2月号でも紹介されていましたが、「楽しい」と笑顔になり、ドーパミンが活性化し、やる気や集中力を高めてくれます。

さらに、「楽しい」と脳がよく働き、よい成果が出やすくなります。

また「楽しい」ことほど、長期的に脳(記憶)に残りやすく、効率的な学習や技術の向上につながります。



【フロー状態】

(いわゆる“ゾーン”)

集中を超えて、夢中になっている状態。

リラックスしながらポジティブに効率よく作業が進むため、不思議と疲れを感じにくい。