



2021.10.8

関中学校
保健室 No.9

緊急事態宣言が明け、通常授業が始まり、そろそろ疲れがたまってきたころではないでしょうか？朝晩の寒暖差もあり、体調を崩している人も出てくる時期です。暑い時や涼しい時がありますので、その日の天気や体調に合わせて長袖を着るなどして服装を調節しましょう！

身体測定の結果をお返ししました！

9月末に測定した身長・体重の結果のお知らせを配布しました。半年間の身長・体重の変化も記載しました。みなさん、4月からどれくらい成長しましたか？身長は、6cm以上伸びた人もいました。特に1年生男子の身長の伸びが大きかったです。今回あまり変わらなかった人も、成長のスピードは人それぞれなので、成長する時期を待ちましょう！もし、成長のスピードで気になることがあれば、いつでも相談に来て下さい。身長・体重の測定は、随時受け付けていますので、気になる人は測定にきてください。



＼ 新学期が始まって、ひと月 ／

からだ 心 疲れていませんか？

からだ

の
不調は
あり
ませ
んか？



- ☐ 頭が痛い
- ☐ お腹が痛い
- ☐ 食欲がない
- ☐ めまいがする
- ☐ 何となくだるい
- ☐ 朝、起きづらい
- ☐ ぐっすり眠れない

CHECKLIST

- ☐ 落ち着かない
- ☐ やる気が出ない
- ☐ イライラする
- ☐ 不安やあせりを感じる
- ☐ 気もちが沈む
- ☐ なにをするのも面倒くさい
- ☐ 集中できない



心

の
不調は
あり
ませ
んか？

疲れ

を感じたら、試してみましょう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましょう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を

★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも

★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん

★悩みを抱え込まない ★「～でなくっちゃ」をやめる
…誰かに話すと荷物が軽くなることもあります

★目標を新しく決める
…できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう



10・11月 カウンセリング室の予定

～深瀬スクールカウンセラー～

〈10月〉

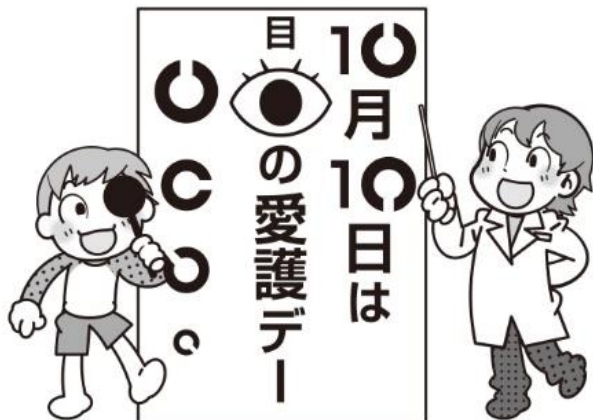
11日(月) 午後
18日(月) 午前
25日(月) 午前

〈11月〉

1日(月) 午後
8日(月) 午前
15日(月) 午前
22日(月) 午後
29日(月) 午前

*時間を調整しますので、
希望される生徒・保護者の
方は担当:麻生までご連絡
ください*

心が疲れてしまった時は、スクールカウンセラーさんに相談してみてもいいでしょうか？
気軽に申し込んで下さい！



9月は、オンライン授業が続きましたので、目が少し疲れていませんか？視力低下などが気になる生徒の希望を募り、視力検査を行いました。少し視力が低下してしまった人もいました。

保健室では、2.0～0.1の間で視力測定をすることができます。4月の健康診断では、A、B、C、Dの判定で行っていますので、「4月の結果は、Aだったけど、どれくらいまで見えるのかな？」など、もっと詳しく自分の視力を知りたいという人も随時受け付けていますので、相談にきてください。

勉強するときに



どこをチェンジ？

目に
やさしい
過ごしかた

朝起きてから寝るまで働く、みんなの目。大切にできていますか？ 毎日のこんなところをちょっぴりチェンジしてみよう。

寝るときに

