

# ほけんだより 11月

For Mental and Physical Health 2022年11月号 松原中 保健室

朝晩の冷え込みも目立ち、徐々に冬に向かってきていますが、心と身体の調子は整っていますか？気持ちが落ち込んだり、身体の調子が思わしくなかったりして、コントロールするのが難しい時期でもあります。

そんなときは、温かいお風呂にゆっくりつかるなどして、身体を温めることで、自律神経を整えてあげることをおすすめします。

元気でいるためには、「松原中学校健康生活4か条」を思い出して、ひとつでも実行してみてください。

身体や心が思うようにいかない等しんどいときは、自分の中にためこまず、友達やおうちの人、学校の先生、スクールカウンセラー、身近な人にも話してみてください。聞いてもらうだけでラクになることもありますよ。

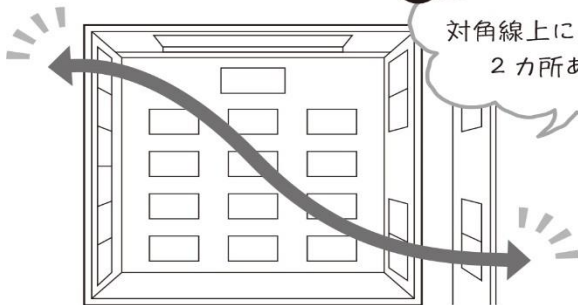
11月9日は「いい空気の日」

続けよう！  
こまめな換気

なぜ？  
どうする？

閉めきった部屋には、二酸化炭素やホコリ、ウイルスがたくさん！

対角線上にある窓を2カ所あける



新型コロナウイルス以外の感染症も流行る季節に突入します。

引き続き、感染対策を忘れず、「石けん手洗い」をしっかりとしていきましょう。教室の換気についても、気づいた人がすすんで行えるといいですね。

## そのひと言…セクハラかも!?

### セクハラとは

セクシュアルハラスメントの略。相手の気持ちに反する性的な嫌がらせ。

### これは間違い

- × 大人の世界だけ
- × 男性から女性だけ
- × 同性同士なら大丈夫
- × 体に直接触っていないからOK



### こんな言葉もセクハラに

- 外見や容姿をいじる → 胸が大きいよね
- 性的なからかい → イライラしてるけど、生理？
- 性別を押しつける → (男の子に) 女の子みたい！
- 私生活に踏み込む → 彼氏とどうなの？



あなたは「友だちだから」「冗談のつもり」。でも、相手は？一度、振り返ってみましょう。

## 大切なのは振り返り

### 勉強で

いちどと もんだい みねお べつと 一度解いた問題でも、見直したり別の解き方を考えたりして「振り返る」と、学んだことがしっかり定着するそうです。

### ケガをしたとき

なぜケガをしたのか、次から気をつけることなど、ケガをしたときがチャンス。「振り返って」みましょう。



### トイレのあと

紙くずが落ちていないか、汚してしまったところはないかなど「振り返って」確認しましょう。次の人が気持ちよく使えると、うれしいですね。

### 11月10日は「いいトイレの日」

みなさんの少しずつの思いやりで清潔なトイレにしましょう。



### スクールカウンセラー来校日

11月18日(金) 25日(金)

志田先生

11月 8日(火) 22日(火)

倉田先生

予約制 一人50分程度

相談してみたいなという人は、ぜひ担任か養護教諭(保健室の先生)に声をかけてみてください。保護者の方も利用していただけます。

# 目指せ！健康生活4か条

- ①朝7時までには起床
- ②夜11時までには就寝
- ③朝食を食べて登校
- ④1日のメディア利用時間は2時間まで

松原中学校 健康安全委員会