

ほけんだより

2022.3.25
玖珂中学校
保健室
(NO.22)

心の健康を考えてみよう

春光天地に満ち、桜並木のつぼみもゆるみ始めました。
3年生を送り出し、林々感じていた校舎内もいつしか、1・2年生の
勢いのよいカラーに染まり始め、気づけば、今年度も最後の日を迎え
ていました。

2年生も1年生もカラーの違いはあれど確実に成長していると感じ
ます。そして、どちらのカラーも気に入っています。

気持ちがなかなか表に見えにくい2年生ですが、思考力も団結力
もエネルギーも充分持っています。よく話を聞くと、それらの力が伝わ
ります。でも、この力をどう出しているのかわからないというのが正直な
ところでしょうか。是非、あきらめることなく玖珂中のリーダー学年として、
新1・2年生をぐいぐい引っ張ってほしいと思います。春休みは、
その準備をするための充電期間にしてくださいね。

1年生は、「こんなに人の話が聴けるようになった。」「こんなに、人への
気遣いができるようになった。」という人がどんどん増えてきて、集団
のレベルアップは見事なものがあります。今後も判断力を磨き続け
先輩方の支えとなるために準備をする春休みにしてくださいね。

新1年生を迎える準備も着々と始まりました。

わくわく感や希望をもって春休みを大切に過ごしてほしいです。

保健室の
利用件数 $\frac{3}{4}$ 現在
のべ
1307件

ケガの手当てで
来た人 314人
一番多かったケガ
すりきず

体調がわるくて
来た人 344人
一番多かった症状
頭痛



こんな考え方をしていませんか。
「きっと自分にはできない…」
「何をやってもダメだ…」
「全部自分のせいだ…」
「自分なんて役に立たない…」

気持ちを切りかえるコツ



自分が得意なことを
している姿を思い浮か
べる。



自分が好きな
ものを思い浮
かべる。



楽しかった出来事を
思い出す。



友だちの力になりたいときは、

- ♡ 声をかけてみる。
- ♡ 心配していることを伝えてみる。
- ♡ 相手の気持ちに寄り添う。
- ♡ 話を聞くときは、批判や否定をしない。
- ♡ 自分の考えを押しつけない。
- ♡ 解決が難しいときは、大人の力を借りる。