

保健室だより 夏休み直前号

令和5年 7月 20日
北区立王子桜中学校
養護教諭 木下沙央里

21日からいよいよ夏休みです。1学期は登校日数が2・3年生は78日、1年生は77日間ありました。「あっという間」と感じた人も、「長かった」と感じた人もいないのでしょうか。

これから始まる夏休みは42日間あります。保健室からお願いは、王桜生全員が心身共に元気に、9月1日に会えるよう「心と体の健康を整える夏休み」にしてほしいということです。

困ったことがあれば、平日は必ず先生方が出勤されています。ぜひ連絡してください。

身体の健康について



1学期に行った定期健康診断結果の一覧を6月下旬に配布しました。受診が必要な場合にはお知らせをお渡ししています。夏休みは部活動や塾など忙しい生徒も多いですが、受診が必要な場合はこの機会にぜひ治療をしてくださいね。

また、発育発達や体の成長のことで何か心配なことや聞いてみたいことがありましたら、三者面談期間中にも基本的に学校にありますので、いつでもお声かけください。(保健室または職員室にあります。)

熱中症対策について

7月に入ってから特に危険な暑さになる日が増えています。王子桜中学校では

- ◆20分に1回のコまめな水分補給と安全確認
- ◆2時間以上の活動の場合は一定時間の休憩をとる
- ◆クールダウン時のための涼環境の確保

等を行っていきます。

先日の朝礼でもお伝えしましたが、熱中症の合言葉

- こ**：こまめな水分補給（登校時には必ず水筒を）
- え**：炎天下を避ける
- か**：風通しよく過ごす（ジャージを着て運動はしない）
- け**：健康管理の早寝・早起き・朝ごはん

で夏を元気に乗り切りましょう！

体調不良の場合には無理をせず休むようにしてください。



心の健康について

先週「SOSの出し方」について、授業がありました。一部紹介します。

ストレスとは・・・

周りからの様々な刺激によって、心身に負担がかかった状態。全国の調査で不安や悩みがあると答えた中学生は**81.2%**いる。

ストレスの原因（ストレッサー）は

学習や進路のこと
自分の容姿・性格のこと
学校生活や友人のこと
家族や異性のこと 等さまざま。

ストレスの感じ方や影響は個人差があり、自分に合った対処方法を知っておくことが大切。

一番のおすすめは

身近な大人に話してみる

分かってくれる大人を見つけるには、少なくとも、3人の大人に話してみよう

もし相談してみたいという思いがあったら、担任や学年の先生、部活の先生や話しやすい先生に、思いを伝えるのに夏休みは良い機会になるかと思います。一人で悩まず、声に出してみてください。どうやって先生に声をかけようか迷っていたら、「この先生に聞いてもらいたい」と声を掛けるお手伝いも保健室でさせてほしいなと思います。どんな時も応援していますので、遠慮なく声をかけてくださいね。

学校以外の相談先は・・・？

相談先リンク集

TOKYO ほっとメッセージチャンネル

様々な悩みに沿った相談先の電話番号とQRコードが記載されています。LINEでの相談や電話相談など様々な相談窓口が載っています。



24時間子供SOSダイヤル

0120-0-78310

フリーダイヤルで無料です

東京いじめ相談ホットライン

0120-53-8288

24時間対応、メール相談もあります