

# ほけんだより9月

R7・9月<今月の保健目標>  
生活リズムを整えよう。

長い夏休みが終わり、新学期がスタートしました。生活リズムが不規則なまま休み明け、体調を崩していませんか？久しぶりの学校は、友達に会えて嬉しい反面、生活リズムの変化や勉強・部活動の再開で、気づかないうちに体も心も疲れが溜まりやすくなる時期です。夏休みモードをリセットし、少しずつ学校生活のリズムを取り戻していきましょう。

## 生活リズムを整えよう

- ・生活リズムを見直す  
(早寝早起き、朝ごはん)
- ・ぐっすり眠る  
(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・栄養バランスのよい食事を摂る
- ・リラックスタイムをとる  
(音楽を聴く、読書する、好きなアロマの香りを楽しむ…など)



学校内の設置場所だけでなく、自宅の近所や通学路ではどこにAEDがあるのかを知っておくと、いざというときに役立ちますよ！

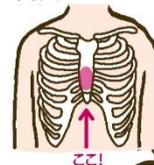
※真志喜中学校には、職員室前廊下と体育館入り口にあります！

学校のAEDは  
ここにあります



### 押す位置

胸の真ん中、  
胸骨の下半分が  
目安。



### 押すときの手

両手を重ねて、  
手の「付け根」の  
部分で押す。

### 胸骨圧迫

(心臓マッサージ)  
をするときは



### 押すときのポイント

両肘をまっすぐ伸ばし、  
真上から「強く」、「速く」、  
「絶え間なく」押す。

ご協力をお願いします



保護者の皆様へ

夏休み中に、医療機関で治療等を受けた生徒は、保健室に受診結果を提出するようお願いいたします。

夏休みが恋しい子へ!!

## 心のメンテナンスについて

不安や悩みはありませんか？ 心も、体と同様、不調なときはメンテナンスが必要です。信用できる人がいるなら、自分の気持ちを話してみても？ 話すだけで心が軽くなることもあります。

もし、人と話したくないなら、好きな本を読んだり、音楽を聴いたりするのもあり！ 近所を散歩して身近な自然に触れたり、植物の世話をしたりするのもおすすめです。

自分なりにゆったりできる時間を過ごすことは、とても大切です。あなたなりの方法で、心のメンテナンスをしましょう。



### お推しがいるって強い！ お推し活のススメ

「このアイドルの笑顔で一日がんばれる」「アニメキャラの言葉に救われた」そんな「推し」がいる人は、意外と多いのではないのでしょうか。何となくオタクっぽいと思われがちなお推し活には、実はすごい力があります。

気持ちが沈んだ日でも、推しの存在があるだけで前を向ける。がんばる理由が「自分のため」ではなく「推しのため」でも、それは立派なエネルギーです。「好きなものを好きだと言える」「誰かを全力で応援できる」。それはすごくカッコ良く、自分を支える心の土台にもなります。



お推しはアイドルやアニメに限らず、俳優やアーティスト、漫画や映画などでもいいんです。自分の推しを見つけてみましょう。

## 友だち関係について

周りの人と仲良くしていますか？ 大人でも「空気を読む（＝周囲に意見を合わせる）のがシンドイ」「大勢の人と仲良くするのが苦手」など、交友関係で悩む人はたくさんいます。まして、中学生から高校生にかけては、心が発達している最中ですから、急にイライラして感情的になったり、心が落ち込んだりするの、当たり前。その結果、周りの人とぶつかってしまったり、トラブルが起きてしまったりすることもあるでしょう。

そんなとき思い出したいのが、「ほどよい距離感」です。周りの人すべてと同じ距離感でおつきあひする必要はありません。「挨拶する」「世間話（学校行事や季節のこと、流行っているゲームなどの一般的な話）をする」「共通の趣味の話をする」「悩みを相談する」と、いろいろなつきあひかたがあります。

