

ほけんだよい 1 月

2024.1.10 鮫川中学校
発行責任者：校長 角田敏文
文責：養護教諭 角田千紘

冬休みが終わり、3学期が始まりました。3学期は学年の締めくくりと同時に、次の学年に向けての準備期間でもあります。1・2年生は進級に向けて、3年生は新しい門出に向け、悔いの残らないよう過ごしてください。



休み明けに多い健康トラブル

◎頭痛

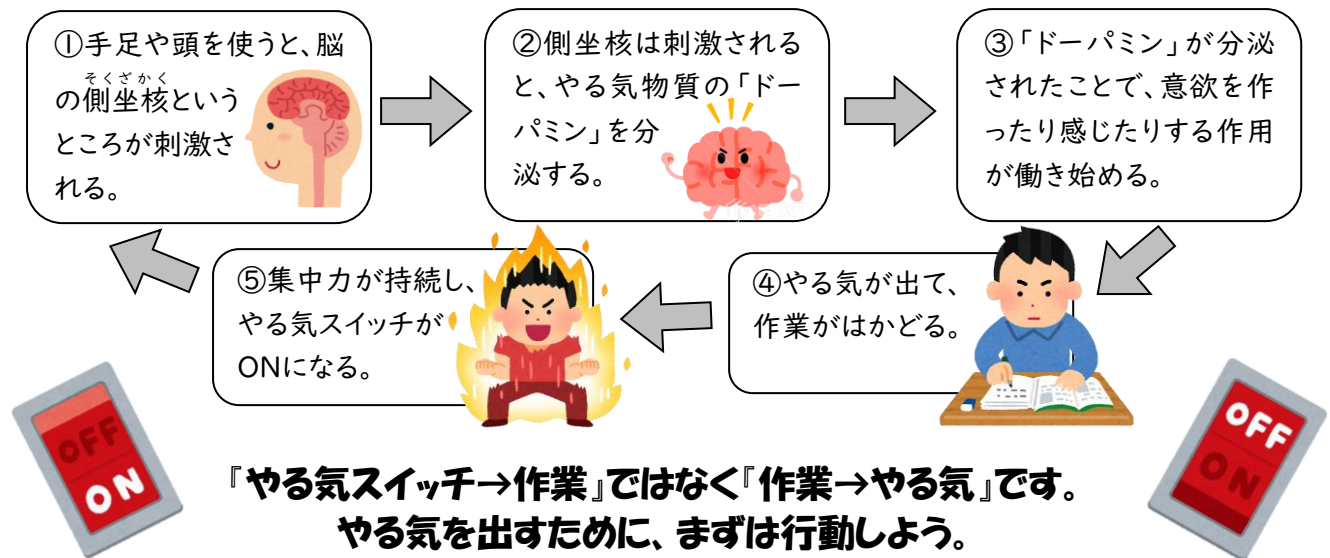
○休みに夜更かししたり、ゲームを長時間やり続けたりの生活になっていませんか。この時期に頭が痛い人の原因の多くは、**睡眠不足**です。
⇒早寝・早起きのリズムを取り戻しましょう。
お風呂は湯船につかるのがお勧めです。

◎腹痛

○食事を抜いたり食べ過ぎたりしていませんか。
⇒毎日3食、特に朝食を食べる事が大切です。食事内容も見直しましょう。
○久しぶりの学校で緊張や不安はありませんか。
⇒誰かにそっと話してみましょう。

やる気スイッチを押そう

「やらなければいけないのに、なかなかやる気が出ない」誰もが経験したことがあると思います。いったい、やる気スイッチはどこにあるのでしょうか。実はやる気があるから行動するのではなく、行動するからやる気がでるのです。やる気の仕組みを知って、実践してみましょう。



保護者のみなさまへ

3学期が始まりました。生徒のみなさんが、健康で安全に過ごせるよう、支援して参ります。3学期もどうぞよろしくお願いいたします。

発育測定を行いました

先日、発育測定を行いました。今年度最後の発育測定でしたが、一年間の成長が感じられました。後日、健康の記録を配付いたします。

スクールカウンセラーの3学期の勤務日

1月 …11日(木)、22日(月)
2月 …1日(木)、15日(木)、29日(木)
3月 …8日(金)、14日(木)

カウンセリングの希望がある生徒や保護者のみなさまは、学級担任か担当の角田までお知らせください。