

# 保健だより

3月  
March



2024. 3. 19 No.14  
函館市立湯川中学校

## だんだんと暖かくなってきました

寒くなったり、暖かくなったりを繰り返しながら、だんだんと春に近づいてきましたね。1・2年生のみなさんは4月から1つ上の学年へ進級します。1年過ごした“自分の居場所”から新しい環境に変わることは、同じ学校とはいえ、ドキドキするのではないのでしょうか。

## 3月は新学期への準備期間

毎日楽しく充実させるためには心身ともに「健康」であることがなによりも大切です。心と体を整えて新しい学年を気持ちよくスタートさせましょう。

春休み中に夜遅くまで外出したり、夜更かししたりすると、食事や睡眠の時間がずれて体内時計が乱れがちに……。特に、寝る前に長い時間動画を見たり、ゲームをしたりすると夜寝るのが遅くなり、朝なかなか起きられないことも。新学期に向けて、生活のリズムを整えていきましょう。



この1年間



の心身の健康に

気をつけて◯チェックしてみよう。

生活でできましたか?

氏名

<p>バランス良い食事を心がけることができた</p> <p>肉は ほどほど 野菜は たっぷり♡</p>	<p>適度に運動し 体力の維持ができた</p>	<p>規則正しい生活で 睡眠も充分にとれた</p>
<p>衛生的な生活を心がけることができた</p> <p>手洗い・うがい・はみがき きれいなハンカチ きれいな下着...</p>	<p>ストレス解消を上手にできた</p>	<p>家族・友人・先生と... コミュニケーションが うまくとれた</p> <p>WAHA HA</p>

これからも心身の健康に気をつけて、素敵な日々を過ごせますように……

保護者の方へ

本日、1・2年生へ「健康調査票」を配布しました。

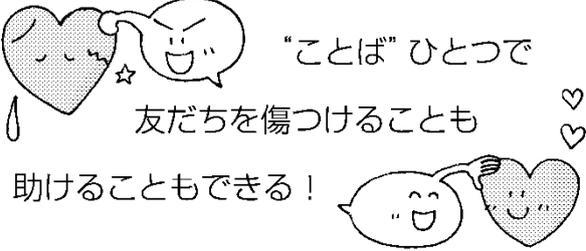
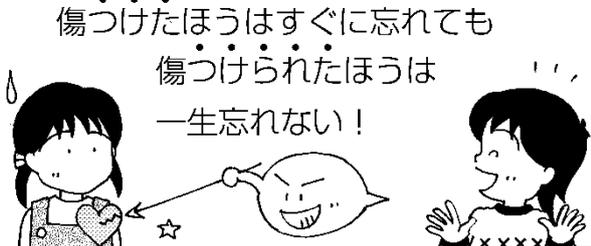
「健康調査票」は該当学年のところに必要事項をご記入ください。また、緊急連絡先等が変更になった場合も忘れず訂正記入してください。

提出は、4月10日(水)になります。  
期日までに新年度の担任へ提出をお願いします。

# 友だちの心を傷つけない！悪口についてどう思いますか？

誰だって悪口を言われるのはいやですよ！でもその反面、友だちの悪口を言って楽しんでる人はいませんか？「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」「軽い気持ち」で言ったことで取りかえしのつかないほど友だちを傷つけてしまうことがあります。

みなさんは、ほんの小さなことでも傷つく年ごろなのです。友だちのいやがることを言ったり、やったりしないように心がけましょう。

<p>自分がやられたら どう思う!? まずはそこから 考えてみて!!</p> 	<p>“ことば”ひとつで 友だちを傷つけることも 助けることもできる!</p> 
<p>傷つけたほうはすぐに忘れても 傷つけられたほうは 一生忘れない!</p> 	<p>悪口を言うことで 仲よくなった人とは 本当の友だちでは ないと思う!</p> <p>こそこそ ひそひそ</p> 

4月の新学期がちょっと不安・・・そんなときによく現れる妖怪「ヨウスウカガイ」を紹介します！

どう思われているのかな

みんなの様子を  
みてから、自分を  
表現しよう・・・



## どんな妖怪？

新しい環境が苦手なため、最初のうちは心を閉ざして、様子をうかがう、とても怖がりな貝の妖怪。

著作：ハートマッスルトレーニングジム

## 必殺の決め技 「自分の殻にひきこもりの術」

<この妖怪にとりつかれると・・・>

新しい環境で自分が受け容れてもらえるかどうか、周りからどう思われるのかが必要以上に気になり、自分の心を開かなくなる。そのため、周りの人からは「関わりたくないのかな？近寄りがたいなあ」と誤解されることもあり、ますます心を開くことができなくなる。本当はみんなと仲良くなりたいと思っているのに、恐怖や自信のなさの方が勝ってしまい、人と関わる一歩が踏み出せず、とても困ってしまう。

《この妖怪の攻略法》  
自分から受け容れて関わりたくないと覚悟を決めよう！相手は自分の心の鏡です。  
自分が心を開いてこそ、周りは安心して関わってくれるのです。