

ほけんだより10月

九度山中学校
保健室
令和7年10月10日



皆さんの頑張りを感じて



先日、伊都新人大会での様子を顧問や担当の先生から聞きました。大会に参加する前「緊張するなあ」「勝ちたい」と話してくれる生徒もいましたが、どの部活動でも仲間と声をかけ合いながら、一生懸命取り組み最後まで頑張っている様子が伝わってきました。勝ち負けだけでなく、仲間を思いやる気持ちや励まし合う力も、とても大切な経験ですね。

部活を引退した3年生も、学習に切り替えて毎日頑張っています。集中したり、最後までやり抜いたりする力は、心や体の成長にもつながります。学校生活の中での小さな努力も、確実にみんなの力になっています。これからも一人ひとりの努力や健康を支えていきたいと思います。



頑張った後は、しっかり休むことや、好きなものも取り入れながらバランスの良い食事をとることが大切です。ちょっとした休憩や水分補給も、心と体の元気につながります。無理せず、自分のペースで次の目標に向かっていきましょう。

おすすめの休憩方法

☆休憩タイムを作る

1回5~10分程度でOK。勉強や部活の合間にストレッチをしたり、深呼吸をするだけでも気分がリフレッシュします。

ポイント：スマホやテレビ・パソコンから離れるとより効果的。

☆好きなことに集中する時間

音楽を聴く、本を読む、絵を描くなど、自分の「楽しい!」と思えることを短時間でも取り入れる。

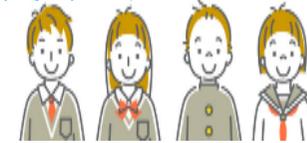
ポイント：やることに制限を設けず、心がワクワクすることを選ぶ。



教えて保健委員さん!



～思春期の出口～



1年生

皆さんは今、学校や友達、家の人とのことで悩むことがあるかもしれません。「人の目が気になる」「どうせ自分なんて…」とってしまったり気持ちが不安定になってぶつかることもあると思います。

でも、大人になって振り返ると、思春期の時ほど悩んだ時期はなかったと感じます。今つらくても、その気持ちはずっと続くわけではありません。時間がたてば少しずつ楽になり、必ず落ち着いていきます。



2年生

今回、保健委員とその仲間たちは「思春期」をテーマに劇に取り組みました。この劇には、「ひとりで抱え込まずに『聞いて』『助けて』と言っていい」「友達、家族、先生、そしてときにはペットだって支えてくれる」そんなメッセージが込められています。思春期は、成長のために心も体もゆれる大切な時期です。つらいときは、勇気を出してだれかに話してみましょう。

そして、一学期の保健委員の皆さん、本当にありがとうございました。



3年生

一つひとつの活動を仲間と力を合わせ、よくがんばってくれました。皆さんのおかげで、保健だよりや劇を通してたくさんの人に思いが伝わりました。二学期は、また新しい仲間が保健委員として

活躍してくれることを楽しみにしています。

