# 图所及詹岛则12

第三中学校 保健室

R4 · 12 · 1

第 | | 号

パソコンや

ゲームのやりすぎ

激しすぎる運動

比較的暖かい日が続いています。でもあと少しで、グッと気温が下がる時期がやってきます。この気温差か ら体調を崩す人も増えてくるでしょう。体を冷やさないよう衣服で調整しましょう。

この冬は新型コロナウィルスに加え、インフルエンザも流行すると言われています。せっけんによる手洗い・ 消毒、換気をすること、しんどい時は無理せず、休養をとることで感染を予防しましょう。

#### 的加度使度使し危险度达为可否?

「気持ちが落ち着かない」「不安で仕方がない」「イライラする」「逃げ出したくな る」・・・。うまく言葉にできないモヤモヤを抱えて保健室に来る人が増えています。心の 悩みが体に現れることもあります。真面目に一生懸命生きているからこそ、心と体にスト レスをためこんでしまうのだと思います。

しんどいなと思った時は少し休んでゆるやかに過ごし、自分をいたわってみてくださ い。心と体が楽になったらまた進んでいけばいいのです。

もやもやの対処法をいくつか紹介します。あなたに合う方法を考えてみてねる

## 声に出す

歌ったり叫んだり声を出す ことで、心の中もスッキリす

笑って楽しい 気分になること も大切だね。



#### 話をする 相談する

思っていることを話すだけ で、心が軽くなるよ。 自分では思い浮かばない方 法を教えて くれるかも。

# 単分の

#### 好きなことをする

好きなことに打ち込むと、 心が落ち着くよ。 「私はこれ!」 というものはあり ますか?



# 生活を見直す

からだ

からだ げんき 体が元気でいることが、心 の元気につながるよ。 特に、食べる

にも栄養を与え てくれるよ。

体がリラックスすることで、自然と心もゆったりとした気持ちになり、

姿勢を整えて、静かに目を閉じます。何度か繰り返しやってみましょう。



の原因は?

友だちとのこと

ことがあった

心配ごとがある

## 考え方を見直す

ひと 人によって考え方のクセが あるよ。

クセを知って考 人 え方を変えてみる と、新しい発見が



## 休憩する

がんばろうとするパワーを 回復してくれたり、体の疲れ がとれたりするよ。

たまには立ち 止まることも必



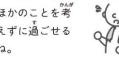
# 体を動かす

からだ うご

汗をかくとさわやかな気持 ちになるよ。

スポーツをしているときは、 ほかのことを考 えずに過ごせる

落ち着いてきます。



## やってみよう!リラクゼーション法

## ~10秒呼吸法~

**① ② ③** 

鼻から息を吸う

お腹をふくらませる (腹式呼吸)



息を止める



**(5)6)(7)(8)(9)(0)** 

口からゆっくり息を 吐きだす

ゆっくりと細く長く吐き出す (お腹がへこむ)



息を吐くときに、 不安やモヤモヤが 体から出ていくのを イメージしよう

#### 保護者のみなさまへ

#### 色の見え方 お困りではないですか? 希望者に色覚検査を実施します



現在、色の見え方を調べるための色覚検査は、学校の定期健康診 断に含まれておりませんが、平成28年度より、希望者に色覚検査を実 施することになりました。

『先天性色覚異常』は男子の約5%(20人に 1人)、女子の約 0.2% (500 人に | 人) の割合にみられます。色が全く分からないとい うわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活に はほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤って周 囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいこと があるため、学校生活では配慮が望まれます。

本人には自覚のない場合が多く、児童生徒等が検査を受けるまで、 保護者もそのことに気付いていない場合が少なくありません。治療方法 はありませんが、授業を受けるに当たり、また職業・進路選択に当たり、 自分自身の色の見え方を知っておくためにも大切な検査です。

本校では学校医と相談した結果、色覚に特性のある児童生徒等に 配慮した指導ができるよう、希望者を対象にした色覚の検査を実施し ます。検査の実施においては、プライバシーの保護に十分配慮し、検査 の結果は保護者にお知らせいたします。

|年生につきましては、すでに全員に別紙にて希望調査書を配付し ています(下欄を提出して頂く必要はありません)。

2、3年生については、希望される場合は、下記にご記入の上、12月9 日(金)までに学級担任にご提出ください(1年生の時に検査された場 合、結果が変わることはありません)。

#### 色覚検査の申込書

色覚の検査を希望します。

年_	組	番	生徒名	
			归进业力	

保護者名