ほけんだより 12

第三中学校 保健室
R4・12・1
第 11 号

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。

心がもやもやしたときどうする？

「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

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るよ。
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。

自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？

考え方を見直す

人によって考え方のクセがあるよ。
クセを知って考え方を変えてみると、新しい発見があるかも。

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要だね。

体を動かす

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ね。

もやもやの原因は？

生活を見直す

体が元気でいることが、心の元気につながるよ。
特に、食べることは体にも心にも栄養を与えてくれるよ。

やってみよう！リラクゼーション法
～10秒呼吸法～

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、落ち着いてきます。
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。

①②③
鼻から息を吸う
お腹をふくらませる（腹式呼吸）

④
息を止める

⑤⑥⑦⑧⑨⑩
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 1 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。

1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）。

き　り　と　り

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＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

保護者名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿