

ほけんだより 3月

鬼石中学校
保健室
No.14 R7.3.25

今年度1年間を ふり返ってみよう



4月
新しいクラスや
友だちにはすぐ
慣れましたか？

5月
連休明け、
心身の疲れが
出ませんでしたか？

6月
歯と口の健康に
気をつけることが
できましたか？

7月
熱中症対策を
しっかり
行えましたか？

8月
夏休み中も
規則正しい生活が
できましたか？

9月
スポーツの秋。
元気に体を
動かしましたか？

10月
目にやさしい生活を
心がけましたか？

11月
猫背に
ならず
背筋を伸ばして
いましたか？

12月
感染症対策を
しっかり
行えましたか？

1月
いつまでも
お正月気分が続いて
いませんでしたか？

2月
ストレスを
上手に解消
できましたか？

3月
今年度、心も
からだも健康に
過ごせましたか？

「がん」を学ぼう

『がん』を学ぼう～自分や大切な人のために自分が出来る事を考えよう～
3年生を対象に実施しました。

中学生の今、自分や大切な人を 守るためにみんなが出来る事は？

1

予 防

睡眠

たばこ
お酒の
飲みすぎ
正しい
食生活
運動

健康に良い生活習慣

2

早 期 発 見

定期的な
がん検診

がんは、命に係わる病気ではあるが、絶対に治らない病気ではありません。でも、ならないことが一番！
そのためには、正しい知識を学び、予防や早期発見が大切です！

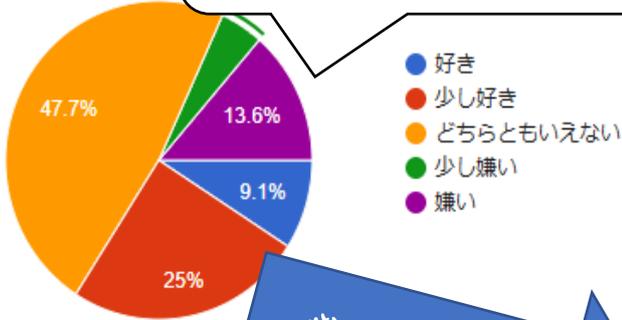
これから高校生になると特に自分で選択をして行動していかなければいけないことが多くなります。しっかりと自覚をもって、将来自分や大切な人を守るために、自分が出来る事を考えて欲しいです。

…と話をしました。

心の健康！

自分のことが好き？

「あまり好きではない」、「嫌い」と答えた人は、18.1%。回答者の約 1/5 の人が自分のことをあまりよく思っていない。

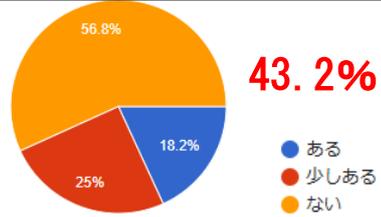


心の SOS かも！

自分が好きな「自分」になろう！
悩みやつらい気持ちを「話す」ことは、
(悩みを)「放す」こと！親や友達、先生、
その他にも相談できる場所があります。

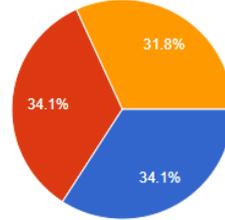
鬼中生に聞いてみました。(回答率56%)

不安や悩みがある、少しある



43.2%

ストレスがある、
少しある



68.2%

心や体が
こんな状態になることは
ありませんか？

今の自分に
自信がもてない

心配なことがあって、
食欲がない

「消えたい」と思う

眠れない
おなかが痛くなる

イライラがずっと消えない

自分なんて
どうなってもいいと思う



春休み中も、お子さんの様子で何か気になることがありましたら、学校までご相談ください。

安心して話せる場所があります

悩みやつらい気持ち、
ひとりで抱え込まず話してみませんか。
誰に相談したらよいか困ってしまったら…
安心して話せる場所があります。

24時間子供SOSダイヤル

☎ 0120-0-78310



こどもホットライン24

☎ 0120-783-884



携帯電話 027-263-1100



チャイルドライン

☎ 0120-99-7777

毎日 午後4時～午後9時



※チャット相談もあります

こころの健康相談統一ダイヤル

☎ 0570-064-556

月～金曜日(祝日・年末年始を除く)

午前9時～午後10時

※通話料のほか利用料がかかります

- 自分の名前や学校名を言わなくてもOK
- 話を聞いてもらいたい…だけでもOK
- 内緒で学校や親に連絡することはありません
- 話し中の時は、時間を置いてからかけ直してね

365 年中無休 24時間 24時間 通話無料