

ほけんだより 7月

松井田中学校保健室
令和5年7月20日
たくましさUPの
夏休み号

夏休みは、たくましさを伸ばすチャンス！

明日から、いよいよ夏休みがスタートします。1学期を無事に乗り越えて、少しホッとした人や、夏休みを楽しみにしていて、ワクワクしている人も多いのではないのでしょうか？ 環境の変化が大きく、暑さも厳しい1学期を乗り越えた皆さんは、本当によく頑張ったと思います。

本日、定期健康診断の結果と未受診の人に向けて、受診のおすすめ（再通知）を配付しました。人は、体に痛みや不都合が出ないと健康のありがたさになかなか気づくことができません。でも、症状が出る前に体のメンテナンスをしたり、リラックスタイムを作る事は、人生を楽しく豊かにするために、とても大切です。

夏休みを利用して治療を済ませ、暑さと上手に付き合いながら、日々の健康を自己管理できるといいですね。皆さんの夏休みが、松中の教育目標にある“たくましさ”を大切に、やりたい事や夢に向かって自分らしく過ごせる夏休みになりますように！！

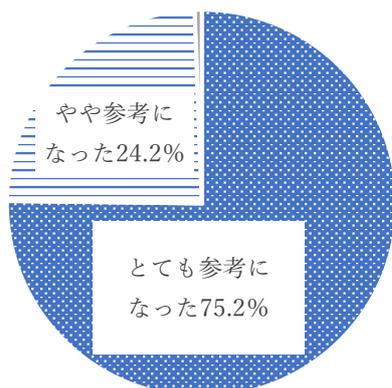


第1回 学校保健委員会アンケート結果

前回のほけんだよりで、第1回学校保健委員会の様子をお知らせしました。今回は、学校保健委員会の後にとったアンケートの結果をお知らせします。松井田中の生徒がストレス対処方法を学んで感じたことが、生徒の言葉でわかりやすく伝わってきました。

ストレス社会と言われる現代。大人も子供もストレスと上手に付き合っていきたいですね。2学期以降もストレス対策について、生徒保健委員を中心に活動していきます。松中生の柔軟で素晴らしい発想と実践を紹介していくので、楽しみにしててください。

学校保健委員会は参考になりましたか？

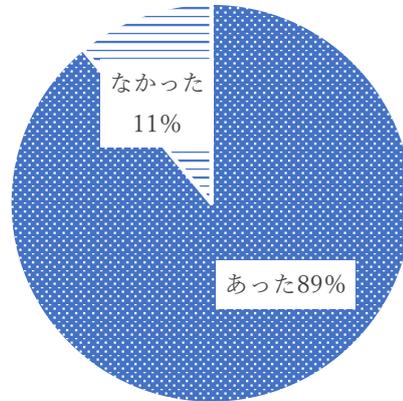
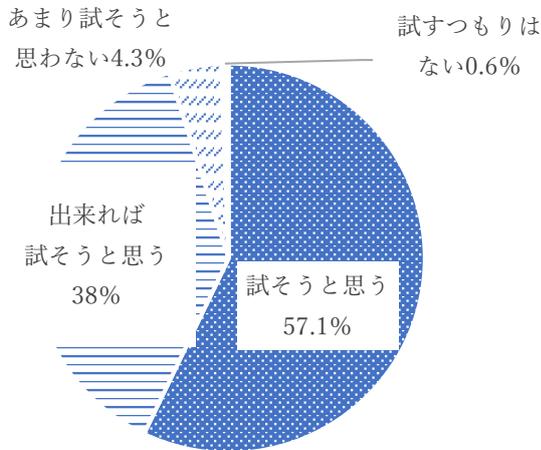


全く参考にならなかった0%
あまり参考にならなかった0.6%



今回の学校保健委員会を参考に出来そうな人が7割以上と嬉しい結果になりました！
2学期以降の活動も、皆さんの参考にしてもらえるように考え中です。

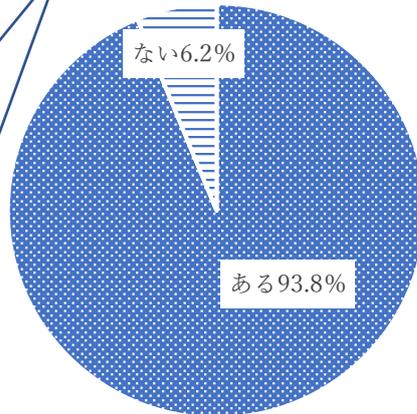
習ったことを家でも試そうと思いますか？ 自分に合ったストレス対処法はありましたか？



多くの人が、家でも試してみようと考えてくれたようです。ストレス対処方法は人それぞれ。自分がホッとできる方法をたくさん探せるといいですね。

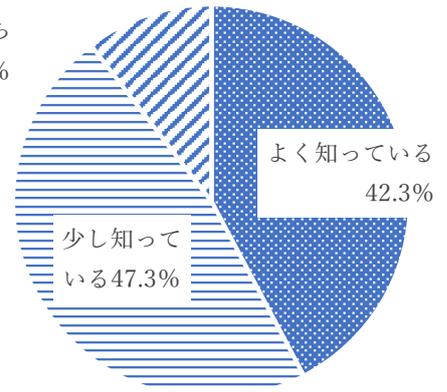
自分なりのストレス解消法はありますか？

私が想像していたよりも、松中生は自分なりのストレス解消法を持っているようで、ちょっと安心しました。



ストレスが多くなりすぎると体や心にどんな影響があるか知っていますか？

あまり知らない10.4%



今年の夏が終わるとき、皆さんはどんな自分になっていたいですか？ やりたい事・やらなければならない事、得意なこと、苦手なこと。色々あるのが夏休み。誰にとっても、楽しいばかりが待っている訳ではないかもしれませんね。私が最近心を動かされた言葉に、「夢に日付を入れろ」という言葉があります。いつまでにやるという具体的な日付を入れることで、



初めて夢は実現に向かうそうです。夏休みは、一日の時間の使い方を自分で決められる貴重な期間。皆さんの夏休みが夢の実現に向かう素敵な夏休みでありますように！応援しています！！

