

令和5年12月1日
所沢市立東中学校
保健室

2023年も残り1か月となりました。日に日に寒さが増し、冬の訪れを感じますね。冬はウイルスが活発になる季節でもあります。体を動かして体力づくりをしたり、しっかりと休養をとったりすることで寒さやウイルスに負けない体を作りましょう。そして、冬休みまでの学校生活を元気に過ごしましょう。

2学期も残り少しです。インフルエンザなどの感染症で体調を崩さないように、規則正しい生活を心がけましょう。

12月の保健行事予定

日程	予定	備考
6日(水)	色覚検査 (1学年希望者)	放課後、保健室で行います。 ★保健安全委員の連絡をよく聞きましょう。
12日(火)		
★ひとクラス1日ずつ行います。		



生徒のみなさん、保護者のみなさまへ

引き続き、感染症予防にご協力をお願いします！

埼玉県内では、インフルエンザ・咽頭結膜熱（プール熱）の流行警報を発令中です。これは、感染症の大きな流行が発生または継続しつつあることを意味しています。東中でも先月は、インフルエンザによる学級閉鎖の措置を2学級で行いました。校内での欠席状況を見ていると、急激に拡大するケースがあり、インフルエンザの感染力の強さを体感しました。感染症流行期は、お子さんの症状の悪化や、感染拡大防止のために、早めに早退の対応をします。その際は、保護者の方へ連絡をとり、お迎えをお願いする場合がありますので、ご了承ください。

再確認 感染症予防のポイント

- ① 咳エチケット（マスクの着用）
- ② 手洗い・うがい
- ③ 十分な休養
- ④ バランスの良い食事

教室に加湿器を設置しました。保健安全委員のみなさんが管理をしてくれています！

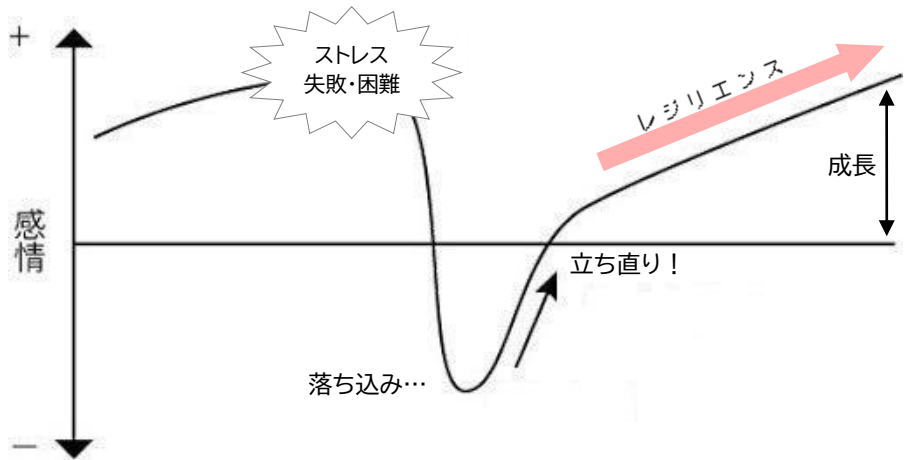




しなやかな心の回復力 「レジリエンス」について

「レジリエンス」という言葉を聞いたことがありますか？

「レジリエンス」とは、心の傷つきや落ち込みから立ち直る「回復力」のことで、イヤなことがあったとき、それによってへこんだ心を元にもどす力です。これは、誰の心にも備わっています。大きな失敗をしたり、災害に遭ったりしても、人がいつか自分自身を立て直して、前に進んでいけるのは、この力のおかげなのです。



ただ、人によって、その力の

強さには差があります。「レジリエンス」が高めの人がいれば、少し低めの人もあります。そして、その力の強さによって、立ち直り方も違ったりします。

☆「レジリエンス」の力が高めの人…クヨクヨせず、社交的で、どんどん行動するタイプ

→考え方を変えてみたり、違う方法を試してみたり、ストレスを発散したりしましょう。

☆「レジリエンス」の力が低めの人…イヤなことを感じやすく、何かとガマンしてしまうタイプ。

→まずは、リラックスして自分を癒しましょう。そして、イヤなことを誰かに聞いてもらうのが効果的です。

◇「レジリエンス」を高めるために大切なこと◇

*自分の強みを知る

自分はどんな力を持っていますか？どんなことが得意ですか？

*自分を支えてくれるものを知っておく

お気に入りのものや、元気になれるものはなんですか？

*うまくいっていることに気づく

小さなことでも、できたことで自分を褒めよう！



身近な人ではないからこそ話せる気持ちや悩みがあるかもしれません

24時間子供SOSダイヤル フリーダイヤル 0120-0-78310 / ほやみいあう よりそいホットライン フリーダイヤル 0120-279-338 つなぐ ささえる

中学生にとって身近な大人は、家族や学校、習い事の先生ですよね。でも、その人たちに相談しづらいこともあるかもしれません。誰にも相談できない…と思い悩んでしまう時、ひとつの方法として知っておいてもらえたらと思います

無料です

