

ほけんだより

令和5年7月

大山崎中学校

保健室 No.4

1学期も、残りわずかになりました。夏休み、どんなふうにご過ごしたいですか？

勉強・部活動・習い事、趣味等…いつも見ている「目の前」よりも、「もう一歩先」の目標に向け、力をつけるチャンスです。

暑い日が続くと思いますが、健康管理に気をつけて、充実した夏休みにしてください



相談力アップ 大作戦!!

聞いてみよう
話してみよう

とにかく「言葉に」
HELP

一緒に考えよ?
ひとりじゃないよ

誰かにうちあけてみてほしい

いろいろな人がいて
いろいろな考えもあって

相性もあるよ
あきらめないで

大人から自立しようと、自らを成長させていく思春期の中学生。思春期は、「本当の私は…」 「私はどう生きたらいいのか」など、自分を見つめ直す時期でもあります。

特に3年生は、進路選択・受験を通して社会への一歩を踏み出そうとするため、毎年、大きな心の揺れが見られます。個々に様々なことを真剣に悩みます。

これからの人生で体験する心の危機（辛い、苦しい…）の時には、人とつながることが大きな支えになります。一人で悩まず、支え合う仲間や、信頼できる大人に相談することが大切です。相談機関などもあります。皆さんの周りには、寄り添ってくれる人が必ずいる…ということ覚えていてください。重そうに感じるかもしれませんが、これからの皆さんにとってとても大切なテーマです。

プールでも、自然でも



水泳は「安全」が基本

黒い雲、冷たい風…



天気急変のサイン!

直射日光をさける

熱中症に注意!

こまめに水分・塩分を補給する

無理をしないで休む

激しい運動は暑さに慣れてから

涼しい部屋で

たっぷり睡眠