

ほけんだより

令和7年6月

大山崎中学校

保健室 No.3

思春期まっただ中の皆さん、体も心も大きく変化するこの時期、いろいろなモヤモヤを感じていませんか？そのモヤモヤは、大人に近づいていく大切なサイン。悩んだり迷ったりするのは、自然なことです。

★ 体のことで、こんな変化ありませんか？

- ☐ ニキビがでやすくなった ☐ 汗や臭いが気になる
- ☐ イライラして、気持ちが不安定になる
- ☐ 自分の体を人と比べて不安になる など…

★ そして心の面でも…

- ☐ 本当の自分って…？ ☐ 本当の友だちって…？ ☐ 意見が合わない
- ☐ 先生が厳しい… ☐ 家族とぶつかる など…

こうした気持ちは、自分の考えや気持ちを大事にし始めた証拠です。

思春期は、人との「違い」に敏感になる時期。だからこそ、不安や葛藤も生まれやすくなります。でも、「違い」があるからこそ、新しい考えに出会い、お互いの心の成長につながることもあります。「なるほど、そんな考え方もある」と受け止められたら、自分の世界も広がります。

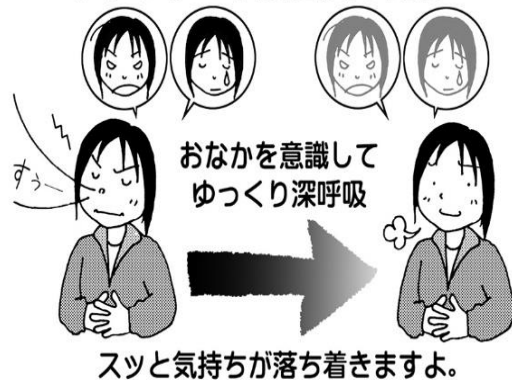
意見が違って、相手は敵ではありません。ぶつかることで、本音でわかり合える関係になることもあるのです。

🌱「ピンチはチャンス」🌱 悩んだ分だけ、皆さんの心は強く、やさしく、育っていきます。

そして、覚えておいてください。心が苦しくなるとき、決してひとりではありません。気にかけてくれる人、力になりたいと思っている人が、必ずいます。

迷ったとき、不安なとき、悩んだとき、ひとりで抱えずに信頼できる大人に話をしてください。「誰に話せばいいかわからない…」というときには、保健室のことも思い出してください。

イライラ・不安を感じたら…



梅雨時も
熱中症に
ご用心！



ほんか
本格的な暑さに備えて暑熱順化を！

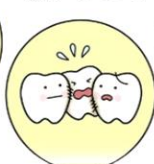
6月4日～10日 歯と口の健康週間

こんなところが
みがきにくい！

き
利き手側



は
なら
歯並びが
わる
悪いところ



また
前歯の裏



体操服もこまめに洗おう

爪を短く
切って
おこう



ジメジメ
梅雨

だからこそ意識しよう

清

潔

習

慣

汗やよごれも
毎日流そう

