

長かった2学期も今日で終わりです。みなさんお疲れさまでした！猛暑で始まった2学期でしたが、最近は今年もまた極寒の日々になりました。

さて、明日から冬休みが始まります。講習等もありますが、心と体をゆっくり休める時間を作り、有意義な冬休みを過ごしてください。受験が控えている3年生の皆さんは、共通テストに向けて体調を整え、十分に力を発揮できるようにがんばってください。

現在、インフルエンザが流行っていますが、ちらほらとコロナに罹患する人も出ているような状況です。人の移動やたくさんの人が集まる場面が多い年末年始は、これらの感染症も増加する傾向があります。引き続き感染予防には留意しながら、行動するようにしましょう。

さて、新しい年を迎えます。1年の始まりにぜひ今年の目標を立ててみてください。より有意義な1年を過ごせるように自分なりの目標を立ててみましょう！冬休み、生活リズムを崩さず、健康で元気に楽しく過ごしましょう！



受験生も受験生でない人も!! ストレスとうまく付き合いましょう 😊

モヤモヤを吹き飛ばせ!

みんなの
ストレス解消法は?

テストや受験が近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりしてしまうかもしれません。でもそれは悪いことではなく、がんばっている証拠です。しかし、その状態が長く続くとうまくいかないので、無理をし過ぎず気分を変えてリフレッシュしましょう。



頭がぼおつとしたら 散歩に行く



机から少し離れるだけで、気分転換になります。外に行けない時は、首や肩を回すだけでもリフレッシュに。



気持ちが焦る時は深呼吸

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。ポイントは「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆっくり息を吐いたら、3秒かけて息を吸います。

「今」の気持ちを書いて リフレッシュ

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気づけたりします。



集中力が切れたら 好きな音楽を聴きます

ポイントは何かをしながらではなく、集中して聴くこと。気分にあった好きな曲を選んで音楽にひたります。



笑って息抜き

バラエティー番組や動画などを見て笑います。笑うことには、免疫力が高まったり、脳が活性化したりと、リフレッシュできる以外にも嬉しい効果があります。

他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。

自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう

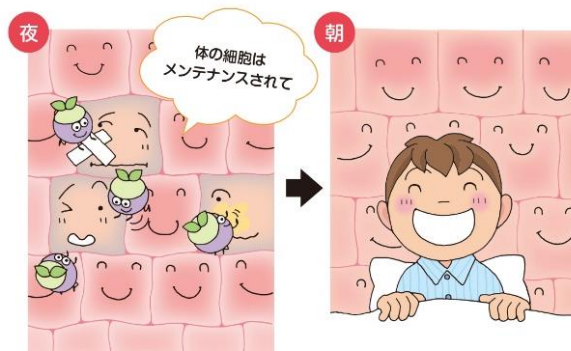


みなさんに身につけてほしい力の一つに「レジリエンス(resilience)」があります。レジリエンスとは、「回復力」「弾性(しなやかさ)」を意味する英単語で、もともとは物体の弾性を表す言葉ですが、それが心の回復力を表す言葉として使われるようになりました。レジリエンスとは困難をしなやかに乗り越え回復する力です。大切なことは、ストレスをかけないようにすることではなく、ストレスがかかったときに自分の心をどうマネジメントしていくかです。上記のような自分にあったストレスの対処を知ることも大切ですが、レジリエンスを高めるためには、物事の考え方や捉え方も影響します。柔軟に(多様に)物事を考えることができたり、気持ちの切り替えが上手にできたり、自分にも他人にも肯定的であったりすることが大切です。意識していきましょう!

睡眠を大切にしよう！



しっかり睡眠をとると…



冬休みは生活が不規則になりがちですが、昼夜逆転せずに睡眠時間はしっかり確保しましょう。睡眠を大切にすると体と心の調子よくなることを実感してほしいと思います。疲れやなかなかよくならない体の不調を改善するためには、まずはよく眠る、そして、きちんと食事をする、適度に体を動かす(睡眠、食事、運動)ことが一番です。

スマホ等の利用の仕方に気をつけよう！

- ・自分の健康を害さない
- ・人とのトラブルをおこさない
- ・自分の人生を狂わせない

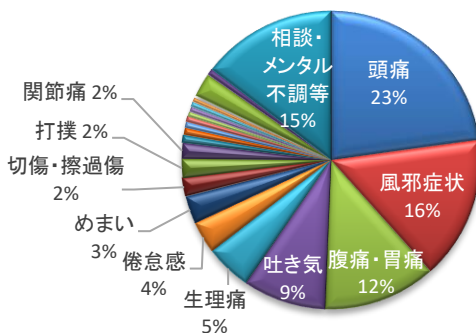
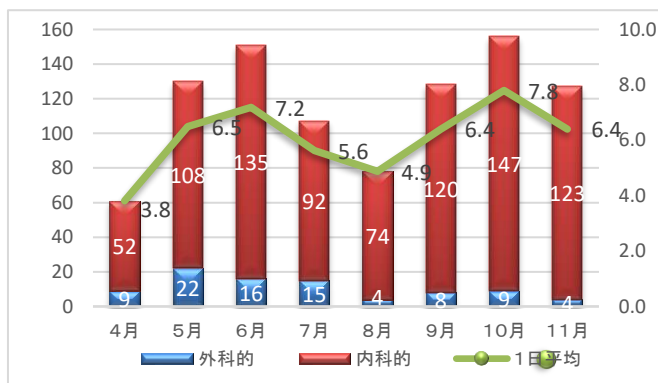


SNSの「ルール違反」大丈夫？

- ❌ 悪口や差別的な内容は書かない
- ❌ 暴力的な言葉は使わない
- ❌ 知り合いのアドレスや個人情報を書かない
- ❌ 雑誌や書籍の写真・イラストの無断使用はしない
- ❌ 他人の書き込みを“あおる”ようなことはしない
- ❌ 根拠のない『うわさ話』をしない
- ❌ 人が写っている写真や動画を無断でアップロードしない



★保健室利用状況（11月末まで）、感染症の状況



	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	合計
1学年	10	15	23	23	28	29	35	31	194
2学年	36	75	74	49	32	63	67	63	459
3学年	15	40	54	35	18	36	54	33	285
合 計	61	130	151	107	78	128	156	127	938

◎感染症の状況(4月～12/19)

新型コロナウイルス感染症 85名
インフルエンザA型 68名

日本スポーツ振興センター災害共済給付について

学校管理下でのケガ等は日本スポーツ振興センター災害共済の給付対象となります。申請し忘れ、書類の出し忘れ等はありませんか？ご不明な点等ありましたら、保健室まで連絡をください。なお、現在多くの自治体で高校生の医療費助成がありますが、学校でのケガは日本スポーツ振興センターの災害共済給付が優先されますので、一度現金で支払いをし、後から給付される形となります。(かかった医療費+医療費の1割分が給付されます。)