

朝夕肌寒さを感じるようになりましたね。のどの痛みや鼻水と言った症状がある生徒が若干いますが、「手洗いうがい・マスク着用」と予防に努め、これからの感染症対策をさらに強化していきましょう。

学校においては、健康チェック表の管理をこれからも重要視していきます。体温測定はもちろんですが、保護者印も忘れず押印して提出忘れがないようにご家庭でも注意してください。

学校は集団生活の場所です。朝の健康観察後、健康状態によっては集団感染症予防のため早退をお願いすることもあるかと思えます。ご理解とご協力をお願いします。

…… 「心と身体の主人公になろう」 いのちの出前授業……

10月8日(木)鹿兒島助産師会より上村直美先生にご来校頂き講話を実施します。

この世に生を受けて存在することがあたりまえのように思っていませんか？

あなたが産まれた時の様子を家族や親戚から聞いたことがありますか？

あなたが産まれたとき、たくさんの笑顔が溢れていた様子を聞いてみましょう。

明日は、自分の命がここにあることがどんなに尊いことなのかを知る良い機会となることでしょう。

目標：① 命のつながりや胎児の成長を通して自他の命を尊く思うことができる。

② 脳の仕組みを知り、性の行動化について考えることができる。

③ パートナーシップについて考えることができる。

内容：① 助産師とは

② 伝えられてきた命…生命のリレーのバトン

③ 思春期真っ只中(将来結婚に関わらず生命を伝えていく準備が始まっていること)二次成長

④ 生き物の生命の伝え方

⑤ 受精卵・胎児の成長

⑥ 命の誕生 すばらしい感動

⑦ 心と身体の主人公になれない人がいる。性に関する問題や現状

⑧ 脳の成り立ちと行動化

⑨ まとめ * 伝えられた生命

* 生まれてきてくれてありがとう

* 生きているだけで100点満点

* 心と身体の主人公になろう



10月10日は目の愛護デー

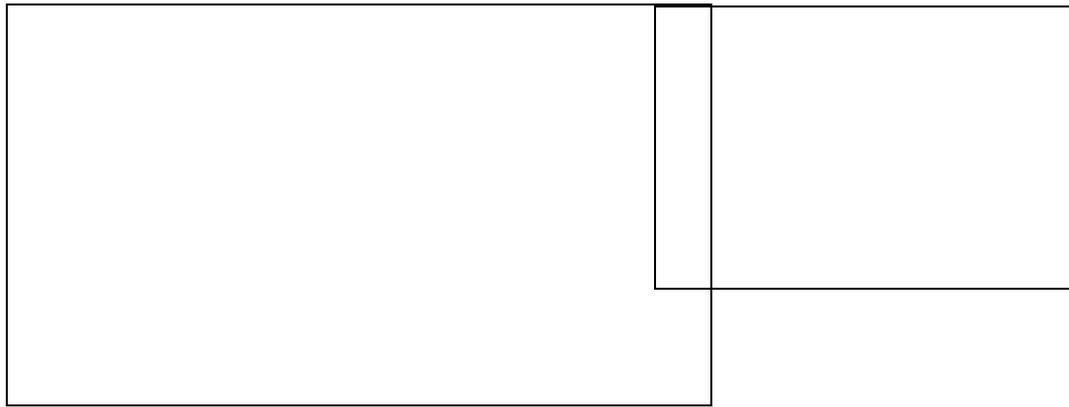
4月の視力検査結果についてはすでにお知らせ済みです。更に、D判定が出ている生徒で、専門医での受診が必要な生徒へは治療勧告書も配布済みです。まだ受診ができていない場合は早めに受診しましょう。また、目の異常や色覚等についても気になる場合は保健室にご相談ください。

10月15日は世界手洗いデー

洗い残しが
ないように
しっかり
手洗いしましょう。

洗い残しが起きやすい部分 ●





【アザークンプレックスによる心身の諸症状】

アザークンプレックスの人は体調をくずしやすく、つぎの症状が現れやすくなります。

息苦しい、息がつまる、吐き気、下痢、便秘、腹痛、頭痛、目の疲れ、耳鳴り、めまい、手足のしびれ、立ちくらみ、寝られない、気持ちが落ち込む、怒りっぽい



① 人目を気にしている自分に気付いたら深呼吸する



息を深く吸い込み、緊張している自分を外に吐き出すイメージで腹式呼吸します。

② リフレーミングする



否定的な見方・考え方をしていると気付いたら、肯定的なものに変えます。

③ SNSを使わない日・時間を決める

家にいる間、あるいは1週間に1日、スマホを使わない日・時間を設けます。



④ 信頼できそうな先生に自分の本心を話してみる



自分の内面・本心を話すことができると、次第に人目が気にならなくなります。