

# ほけんだより 8月号



令和7年8月25日  
江東区立大島中学校  
校長 菊地 康一  
養護教諭 新井 遥

学校が始まりました。みなさん、夏休みはどんな風に過ごしましたか。ゆっくりできましたか。友達と出かけたり、家族と出かけた人もいるかもしれません。何かにチャレンジしたり、受験生は勝負の夏を過ごした人もいますかと思えます。

わたしは『自分の身体を意識する』を実践した夏を過ごしました。普段忙しい日々の中でやるべきことに追われ、ついつい自分の身体や心が置いてきぼりになることがあります。この夏は、自分の身体の状態に目を向けてみたり(ちょうど健康診断もあるので)、自然を五感で感じてみたり、呼吸にも意識を向ける時間を増やしてみました。

やってみると・・・リラックスできたり、痛いなーと感じていた身体の部分が和らいだり、集中力がアップしたりしました。続けてみようと思っています。

まだ暑い日が続きます。すぐに期末考査もありますが、焦らず身体をゆっくり学校ペースに戻しながら、また無理なくやっていきましょう。何かあったらいつでも相談してくださいね。

## \*今後の保健行事\*

9月2日(火) 脊柱側湾検診 2学年+他学年対象者

学校での健康診断は、「診断」ではなく、症状のない段階での病気や異常を発見するための、「スクリーニング検査」です。必ずしも、病気や異常を確定するものではありませんが、お子さんの健康保持のためにも、「治療勧告書」が届いたら、専門医の検査を受け、受診後は「治療報告書」を学校へご提出ください。】

## 【 \* 保健室までお知らせください \* 】

- 夏休み中、部活動でけがや病気をし、病院にいった。  
→スポーツ振興センターの手続きがあります。書類を取りに来てください。
- 夏休み前までの健康診断で受診が必要と言われ、夏休みに受診した。  
→用紙を提出してください。  
もしまだ受診していない人は、急いで受診しましょう。
- 夏休み中に病気やけがをして、学校生活で配慮が必要になった。  
→詳しく聞きます。担任の先生、または養護教諭までお知らせください。



## 【\*見逃さないで\*夏休み明けの『こころのピンチ』\*】

夏休み明けは、久しぶりの登校にわくわくする一方で、宿題が終わっていなかったり、人間関係への不安だったり、休みが長かった分登校することに大きなストレスを感じる人もいます。「こころのピンチ」のサインが出ていないか、チェックしてみましょう。

□朝なかなか起きられない、寝付きが悪い、またはたっぷり寝たつもりでも疲れがとれない

□人との会話が頭に入ってこない、人付き合いが面倒に感じる

□頭痛や腹痛など、原因不明の痛みが続く

□部屋が片付いていない、身だしなみに気が回らない

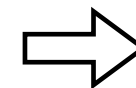
□学校に行くのがめんどうに感じる、やる気が起きない

□ものごとをなかなか決められない

□イライラ、不安、緊張や焦りを感じるようになった

□異常に食欲が出る、または食欲がなくなる時が多々ある

♥セルフケア♥ 人に話す、ノートに書き出す、ごほうびタイムを作る(自分が喜ぶことをする)朝日光を浴びる、運動する、ゆっくりお風呂に入る、感情を感じてみる(ネガティブ感情もOK)★個人的におすすめなのは・・・原っぱなど自然を感じるところでのんびりする、です。



1週間以上続く項目があれば、セルフケアを始めてみましょう。



## 【こころのほけんしつ\*カフェ\*】

今回は、人間関係を楽にする方法、として『I(アイ)メッセージで相手に伝えてみる』、『相手を攻撃する言葉を一番聞いているのは誰?という視点を持つ』を紹介しました!今回は人間関係を楽にする方法最終回です。

人間関係を楽にする方法その④ 『相手の顔色を見るのをやめる』

人間関係で悩む人の中には、相手の顔色が気になり、表情が暗いと自分が相手の気分を悪くさせたのではないかと、間違ったことを言ったのではないかと不安になる人もいます。

もし、あなたが言った言葉で相手が傷ついたと伝えてくれたら、謝ったり、自分の想いを伝えることができますね。でも相手がなぜか不機嫌な様子とき、それはもうわたしたちにはどうすることもできません。自分が原因かどうかもわかりません。体調の問題かもしれない。わざと相手を傷つけた場合は別ですが、どんな言葉や態度が相手にとってイヤなのか、全てを理解することはできません。

人によって反応する言葉や態度は違います。それは育った環境、特性、体験や経験によって異なるからです。例えば、『のんきだね』と言われて、おっとりする人、何も思わない人、喜ぶ人・・・いろいろいるのです。周囲の人全ての望む言動をすることはできません。人はみんなそれぞれの価値観があります。

自分の機嫌は自分でとる。自分を心地良くできるのも、イヤな気分のままを選ぶのも当の本人にしかできません。他人にはコントロールしようがないのです。そのことも一つ知っておいてほしいなと思います。次回は『自分を“ごぎげん”にしよう!』という話をしてみたいと思います。お楽しみに♪