

6月のほけんだより

6月病にならないように気をつけよう

体育大会や中総体で多忙な日々も一段落。さて、頑張るぞー！といきたいところなのに、何だか最近やる気が出なくて何をすることも億劫。夢中で2ヶ月を過ごした後、6月頃になって心身の不調を感じる人は6月病かもしれません。6月病は特にまじめに頑張る人が多い傾向があります。そうした人は、多少の不調があっても「このくらい大丈夫。もっと頑張らないと」と心身に鞭打って走り続けてしまい、無理がきかなくなると倒れてしまう、ということになりがちです。初期のSOSにはなかなか気づかないことも多いもの。

6月病にならない、あるいは長引かせないためには、原因となるストレスをなくするのが一番です。しかし、現実的には難しいことが多いでしょう。できることは、ストレスに強い状態をつくらせておくことです。

【〇おススメの方法】

- 〇睡眠をとる（眠れない状態は不調のサインです。）
- 〇趣味や好きなことを楽しむ
- 〇安心できる人と話す
- 〇自分をいたわる息抜き法をつくる

【×やらない方がいいこと】

- ×極端な夜更かし
- ×一日中ゴロゴロする



生徒指導通信

もうすぐ3ヶ月が経ちます！

6月も終わろうとしています。早いもので、1学期も残り少なくなってきました。4月に生徒指導集会を開いて生徒の皆さんにお話したのですが、残念なことにSNS（LINEなど）のトラブルが続いています。今こそSNSの使い方について、本気で真剣に考えてみませんか？いや、考えてください！！

自分がLINEなどで発信したことば（写真）の内容は、送信相手がスクショをすれば、永遠に消えません。

耳で聞いた会話の内容は、時間が経てば消えていきます（消えないぐらいのショックな言葉もありますが…）。でも、スクショされたことばの内容は相手が消去してくれない限り、永遠に消えませんよ！その自覚をもって利用していますか？もし、その自覚がない人は、次のルールを守ってください！

- 1 相手からのLINEに、すぐに返信しない。返信する前に、内容をもう一度確認しよう。
⇒ 自分の返信内容（相手を傷つけていないか？）を考えて送信しましょう。
- 2 LINEなどを利用する時は、了解のとれていない写真などを送信しない。
⇒ 写真の内容（写っている全員が了解しているのか？）を考えて送信しましょう。
- 3 LINEを利用する時間を決める。早朝深夜など、ねぼけているときは既読のみにする。
⇒ 夜9時以降は返信しないなど、睡眠時間をしっかりと確保しましょう。

この3つのルールを守るだけでも、SNS上のトラブルは大部分が防げます。ご家庭でも、保護者の皆様のご指導をよろしくお願いいたします。吾田中学校の生徒、保護者全員でSNSトラブルを『起こさない！』を共に目指していきましょう。

南那珂地区中学校総合体育大会 燃え尽きましたか！

今月は、南那珂地区中総体が実施されました。壮行会でも各部から熱い抱負が語られましたが、その熱気を維持し、一人一人が実力を十二分に発揮して、8競技で団体優勝、11の競技で個人県大会出場を決めることができました😓4月号から繰り返し書いていたのですが、ひとつ「壁」を破ることができましたね😌しかし、壁は一つではありません。今度は県大会という「壁」です！でも、今この瞬間にも壁にヒビが入っているかもしれませんよ😓決してあきらめることなく、次の壁を破るために、思う存分チャレンジしてほしいです😓

6月の保健室来室状況

内科 139件 外科 23件 合計 162件

6月最終週、コロナ感染者が急増しました。頭痛・発熱・倦怠感といった症状がとても多かったです。早退者も多数いました。感染症は今や季節を問わず流行すると実感したところです。

感染をゼロにするのは不可能ですが感染を減らすことは可能です。症状が出たら、感染させないため無理に登校しない・医療機関を受診する・咳エチケットを守る等、正しい行動をしてほしいものです。

健康診断結果について

健康診断が終わりました。歯科検診結果は全員配付します。他の検診結果については治療が必要な生徒や未受診者に配付します。ご家庭で確認されて、必要に応じて早目の受診や治療をお願いします。

歯科検診の結果から

歯垢や歯肉の経過観察がとても多いのが気になりました。そのままにしておくと歯垢が歯石となって付着したり、歯周病まで進行してしまう可能性があります。一生使う大事な歯です。歯科医で正しいブラッシング指導をしてもらうことをお勧めします。

要注意乳歯がある人は、なかなか抜けにくい乳歯で後から生えてくる永久歯に影響を及ぼすことがあるので、歯科医に相談してください。



~やってやれないことはない、
やらずにできるわけがない~