

大切にしていますか？自分と、周りの人の心と体

私は毎日、保健室で「手当て」をしています。すりむいた膝にばんそうこうを貼ったり、熱がある人を休ませたりしています。南大谷中の保健室には1日10人から15人くらいの人 comes。その中には、体の手当てだけでなく、心の手当てが必要な人もいます。

中学生のみなさんは今、心と体の成長期です。すてきな大人になるために、たくさんの栄養が必要な時期です。友達や身近な人とコミュニケーションをとる中で、気持ちがすれ違ったり、けんかしたりすることがあると思います。そのような時、きつい言葉を使って相手の心を傷つけてしまうことや、もしかして相手の体を傷つけるようなことがあるかもしれません。また、自分の心や体が傷つけられてしまうこともあるかもしれません。これは「いじめ」であり、絶対に許されないことです。みなさんは、コミュニケーションの成功や失敗を繰り返しながら成長している最中です。もし、コミュニケーションがうまくいかなかったり誰かを傷つけてしまったりする時や、誰かに傷つけられた時は、必ず、大人に相談してください。早い「手当て」が必要です。

心の手当ては、私以外にもスクールカウンセラーの先生が手伝ってくれます。学年の先生たちや家族も助けてくれます。みなさんが自分や周りの人の心と体を大切にできる大人になれるようサポートしていくので、ぜひ、話をしてくださいね。

11月10日は、いいトイレの日☆11月19日は世界トイレの日

排便しやすい姿勢は 考える人のポーズ!

前かがみになる

肘は太ももの上に

かかとを浮かせる



前かがみだと

直腸と肛門の間の
角度が緩くなって
便が出やすくなるよ!

前かがみ



まっすぐ座る



直腸
肛門

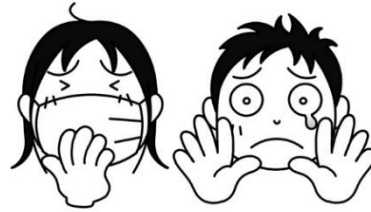
そのトイレ、 だれが そうじ してる？



汚してしまったら
ペーパーでサッと
ふきとっておきましょう
次の人も
気持ちよく使えるように…

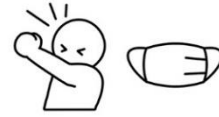


ストップ
STOP!



感染症

咳エチケット



保湿



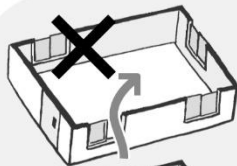
ハンカチ、ティッシュを持っていない人をよく見かけます。保健委員会が保健チェック（ハンカチ、ティッシュを持っている、爪を短く切っている）をする日だけでなく、毎日必ず持ってきてくださいね！



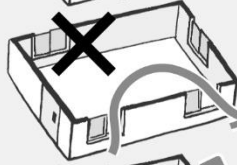
いい(11)くう(9)き

11月9日は換気の日

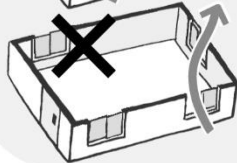
換気のポイントは？



窓を1箇所開けただけではうまく風が流れない
(風の入口と出口が必要)



2箇所でも同じ方向の窓だと新鮮な空気があまり部屋の中を循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても近い位置だと狭い範囲でしか空気が循環せず非効率

2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます！



風が入りにくいときは入口の窓は小さく開け、出口を全開にするとよい

保護者の皆様

冬季の感染症が流行する時期になりました。感染症になった場合、以下の書類をご提出ください。

○「学校感染症による「出席停止」と罹患届について」(ホームページからプリントアウトも可能)

感染症になった場合、必ず学校までご連絡をお願いいたします。担任からお子様へ上の書類をお渡しいたしますので、**保護者の方がご記入ください。**

○「登校許可証」

町田市医師会の指定する11の疾患(百日咳、麻疹、流行性耳下腺炎、風疹、水痘、咽頭結膜熱、結核、髄膜炎菌性髄膜炎、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎、溶連菌感染症)については、担任からお子様へ上の書類をお渡しいたしますので、**医師に記入してもらってください。**

朝ごはんを食べて体温をアップ

お子様の健康に関することで心配なことや気になることがありましたら、どんなことでも構いませんので学校までご連絡ください。

