



Challenge!

生活習慣を振り返ろう

○裏面の「自分ステップアップ～輝く自分を創り出そう～」を記入してみましょう。

振り返り、これからの生活習慣を計画することは、目標達成へのエネルギー源となります。睡眠リズムを含めた時間管理のスキルを磨き、効率的に勉強や部活動を行うことで、充実した学校生活を送りつつ、個々の目標に向かって着実に進んでいきましょう。

○生活リズム日誌11月分を返却します。自分の睡眠習慣も振り返り、これから先の目標、自分自身のために、より良い睡眠をとっていきましょう。

Pickup!

「きみを元気にする7つの秘訣！」

- 1 良く食べる
- 2 良く眠る
- 3 体を動かす
- 4 元気な自分のイメージを持つ
- 5 目標を持つ
- 6 ゆっくり息を吐き深呼吸
- 7 自分の気持ちを言葉で表現する

毎日の生活で意識して取り組むことで、元気な自分を作っていける7つの秘訣です。

食べる、眠る、気持ちを表現、のポイントは

- ☐ 良く食べる→主食と副菜を食べる。
- ☐ 良く眠る→22時～23時就寝を。
- ☐ 気持ちを表現→自分自身の気持ちの整理として言葉でつぶやく、書き出す、時には信頼できる人に相談を。

information

スポーツ振興センター

登下校、授業中、休み時間、部活動等の活動中にけがをし、病院で治療を受け、スポーツ振興センター災害給付申請（医療等の状況、他）がお済でない方は、保健室まで至急お問い合わせください。受診した月から2年間請求がない場合は時効となりますので、ご注意ください。

health

耳を大切にしましょう

ヘッドホン・イヤホン難聴に要注意！

世界の若者の半数が難聴のリスクにさらされている！

音量に注意



まわりにいる人の声が聞こえるくらいの音量で

長時間使わない

通学中、勉強中、休憩中…使いすぎでない？



週40時間（1日5時間くらい）をこえないように

ノイズキャンセリング機能



雑音が減るため音量を下げられます

1時間に10分休む



アラート機能を活用しよう

一度、ヘッドホン・イヤホン難聴になってしまうと多くの場合、治ることはありません。
耳鳴りや耳のつまり感など、気になる症状があるときは病院へ！

fight!

保健室から応援

今年度2月28日までにけが、体調不良で保健室に来室した件数は、919件。

卒業する3年生は、3年間で457件（けが：192件、病気：365件）対応してきました。

来室した時は元気がなくても、その後に元気になって活動している皆さんの姿、表情を見届けることを嬉しく思っています。

体調と心の状態は関係性があると言われています。保健室では、体や心に感じていることを自分なりの言葉で表し、元気になっていくサポートをしています。

卒業生含め小見中生みんなが体と心のバランスが安定した状態で過ごし、元気に活動して、自分の力で前に進んでいくよう成長を願っています。