



令和6年1月16日
竹富町立船浦中学校保健室

3学期の登校数が50日をきりました。「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」と言われるようにあっという間に過ぎてしまいます。始業式で校長先生がおっしゃっていた「3学期は次の学年への0学期」ということを意識して、毎日を大切に過ごしていきましょう。

スイッチ!

冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ! ①

早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ! ②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ! ③

運動

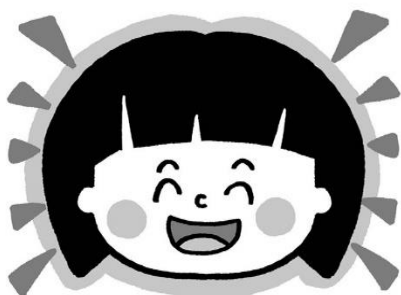


寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

自分を好きになるために

自分のことが好きですか？ いきなりそう聞かれても、「どうかなあ…」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれたら、いろんなことに挑戦したり、友達と楽しくつきあえたり、毎日がもっと楽しくなるはず。

そこで、自分を好きになる方法をご紹介します。ぜひ試してみてね。



①誰かと自分を比べない（自分は自分！ 世界にたった一人の存在というのはスゴイこと）。

②自分をほめよう（小さなことでもOK）。

③早めに休んで、体と心の疲れをとる（疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう）。

SC 面談について

2月5日(月)の午後にスクールカウンセラーの岡田先生が来校されます。

12月が最後でしたが、今年度は教育委員会が調整してくださり3学期も1回来ていただけることになりました。

生徒・保護者の中でお話したい方がいらっしゃいましたら1月25日(水)までに担任の先生か、養護教諭までご連絡ください。

健康安全講話について

以下の日程で健康安全講話を開催します。多くの皆様のご参加をお待ちしています。

A

日時：令和6年2月1日(木) 13:50～

場所：船浦中学校 体育館

講師：西部診療所 久場兼昂先生

演題：スポーツ時における効果的なケガ予防

対象：全生徒、保護者、教職員

服装：体育着、保護者の方は動きやすい服装でおこしてください

