



令和6年5月8日発行

船浦中学校 保健室

ゴールデンウィーク、皆さんはどのように過ごされましたか？家でゆっくり過ごした子や、海やレジャーを楽しんだ子、家族で旅行した子や部活やスポーツに明け暮れた子など、それぞれ素敵な時間を過ごしていた事でしょう。

さあ！ここから本格的な学校生活のスタートです！5月も炭焼き学習、3年生体験ダイビングなど行事が盛りだくさん。GWで生活リズムが崩れたな～と感じる生徒も、この週でしっかり立て直し、毎日を過ごせるようにしましょう♪

☆今月の保健目標☆

生活リズムを  
整えよう

## いかに刻もう♪朝の生活リズム♪



### 【5月健康診断の予定】



20日(月) ★尿検査(全員) 登校後に保健室前に提出

(二次検査、提出できなかった場合は別日に設定)

★心臓検診(1年生) 9:30~

★全生徒の保護者のみなさまへ★

5月2日に「定期健康診断」の結果で、再受診や再検査が必要な生徒へは、**『受診のお知らせ』**を配布しています。クリニックを受診後は、学校控えの提出をお願いします(^^)



## 船浦中初！『PRIDE 旬間』

「PRIDE 旬間」とは、ジェンダーや性の多様性について知り学び考え、みなさん自身が「自分らしさってなんだろう？」「みんなと違って変？」を見つめ直し、「違いを認め合い自分らしく生きることの大切さ」を知ることを目的としています。



期間：5月15日～6月12日

♡ 図書室での関連本の展示・貸出

♡ 性の多様性やジェンダーに

関するポスター掲示

♡ 性の多様性に

関する講話



### なぜこの取組を？

国内のLGBTQ当事者調査によると、性の違和感を感じ始めた初年齢は、9割が中学生の時期と答えています。もし身近に性の違和感で悩んでいる人がいたとしたら、今の社会や学校の仕組みをどう感じるのだろうか？自分らしく生きていける仕組みになっているだろうか？「ここにはいない」ではなく「いるかもしれない・苦しんでるかもしれない」そんな視点で考えることができれば、ダイバーシティ(多様性)に富んだ価値観を育み、違いを認め合う力(他者理解)が自然と身につくであろうと期待を込めての取組です♡

それ、**心**や**体**からの

# SOSかも？

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

## 体のサイン



## 心のサイン



一つひとつはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつか当てはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。のんびりする時間をとりましょう。

## 気分を変えて リフレッシュ！

### 好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換になります。



### がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。



### 体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。



### 感情を紙に書く

紙に書くと気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。



### 一人で抱えこまない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましょう。私も保健室で待っています。