

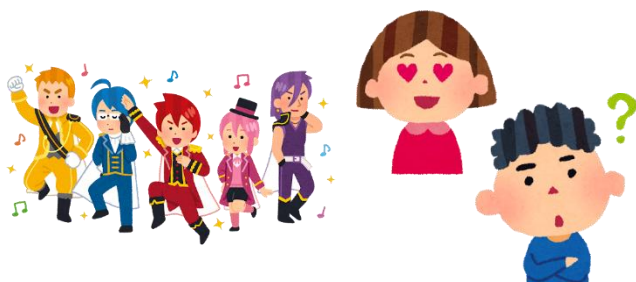
すくのび



令和5年5月31日
牧中学校 ほけんだより
No. 4

こんなとき、どう感じますか？

Q. 友だちに好きな歌手の話したら、「私はあまり好きじゃない」と言われた。



- ①もしかして、私のことが嫌い？
- ②どうして私のことを否定するの？
- ③私と好みが違うんだな

Q. 友だちに SNS でメッセージを送ったけれど、返事が来ない。



- ①返事するほどでもないってこと？
- ②無視されている？
- ③いそがしいのかな？また明日話そう

自分の“心のクセ”を知っていますか？

①や②のように感じる人が多い人は、疲れやすい“心のクセ”を持っているかもしれません。③のように事実をそのまま受け入れ、自分や相手を責めないことが心を疲れにくくするコツです。

【試してみよう！】



「起こったこと」と「そのとき感じたこと」をノートに書き出し、数日後に見返してみましょう。「こんなときに・こう感じる」という自分の“心のクセ”が分かると、感情に振り回されにくくなります。

他にも、朝起きたときに自分にポジティブな言葉をかけてみたり、思いっきり身体を動かしてみたり、自分の好きなことをしてみたり！保健室に相談に来てもよいですよ♡



まえむき♡ことば

誰もがそれぞれの個性（カラー）を広げ
認め合って 支え合って 自由に生きればよい

By. King & Prince

* 保護者の皆様へ *



① 感染症予防について

- ・毎朝の検温と「朝の健康観察カード」（ピンク）への記入のご協力をお願いしていたところですが、新型コロナウイルス感染症が5類感染症へ移行となったため、「朝の健康観察カード」（ピンク）の配布は5月末を持って終了させていただきます。今後は、各ご家庭で毎朝のお子さんの健康状態をご確認いただき、発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合は登校を控える等、感染拡大防止にご理解とご協力をお願いいたします。

② 健康診断の事後措置について

- ・健康診断の結果、医療機関での治療や検査が必要とされたお子さんには「受診のお勧めの用紙」をお渡ししました。なるべく早めに専門医受診していただければと思います。

③ 歯科検診の結果について

- ・かみ合わせ・歯並び「要受診」の「受診のお勧めの用紙」の配付は、原則中学校3年間で1回です。以前、学校から用紙をお配りし、歯科医を受診された結果を学校へお知らせいただいた方へは、用紙をお配りしていません。結果を学校にお知らせいただいていない方で、今年度も「要受診」の方へは、再度用紙を配付しています。
- ・「歯石」は、歯みがきでは取り除けません。歯科医受診し、歯石を取り除いてもらってください。歯石をそのままにしておくと、むし歯や歯周病につながります。
- ・お子さんの特性により、歯科医受診で不安や不自由を感じてお困りの方に「歯科受診サポートシート」（新潟県地域振興局作成）のご利用をおすすめします。保護者の方が歯科医受診する際、配慮してほしい事項などについて「歯科受診サポートシート」に記入してご持参いただくことにより、歯科医療スタッフとのスムーズなコミュニケーションを助け、安心して診療を受けていただくためのものです。活用を希望する場合は、保健室へ申し出てください。「活用ガイドブック」とともに、お渡しいたします。

