

ほけんだより10月^{がつ}

平成30年10月
愛宕台中学校
保健室

夏の頃に比べて、ようやく暑さが落ち着き、涼しさを感じられるようになりました。9月に早くもインフルエンザが流行したというニュースもありましたが、季節の変わり目は体調を崩しやすいので、しっかり睡眠をとり、朝ごはんをきちんと食べて、元気に登校できると良いですね。

【10月保健目標：目を大切にしよう】

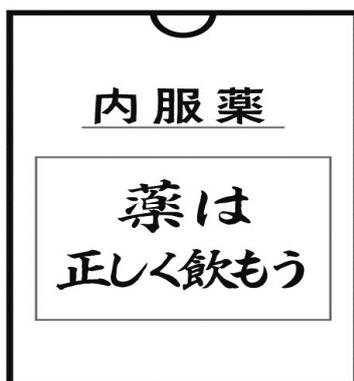


眠ぐっすり
ろろう。



よく保健室でも、足が痛い「シップをください」、頭が痛い「頭痛薬もらえますか?」と、薬を求められることもあります。ちょっとしたけがや体調不良でも「まずは薬」と安易に頼っているように感じられ、薬に対する意識では少し心配な部分もあります。

保健室では、原則的に薬は提供しないことになっています。薬の使用にはリスクがあることや、用法・用量を守ることの大切さだけでなく、薬は、あくまで私たち自身の「自然治癒力」を助けるためのものであることを知ってほしいと思います。



9/15(土) 学校保健委員会でヨガを行いました

今年のテーマ「ピアサポート 仲間同士で支え合おう② ~ヨガを通して感じよう~」

ヨガインストラクターの海野綾子先生をお招きし、土曜日授業で学校保健委員会を行いました。ペアヨガやみんなで協力するヨガも行い、「仲間同士で支え合おう」という昨年度からのテーマを感じてくれた様子でした。ご参加くださった保護者のみなさま、ありがとうございます。ヨガは“呼吸を深めること”“心と身体を見つめる時間”という海野先生の実感できたひとときでした。



【生徒の感想より】

- ・最初、体がかたいから上手にできるか心配だったけど、やっていくうちに楽しくなって、ヨガってすごいなあと思いました。普段意識しない呼吸を意識すると、考え事や心配していた事などが無くなった気がしてとても気持ち良かったです。心がとても落ち着きました。(1年生)
- ・ヨガをするのは初めてで少し不安だったけど、終わってみたらすごく気持ちがよくて、気分もおだやかになれて、ヨガっていいなと思った。目をつぶって深呼吸していると、外の雨の音がいい感じに聞こえてきて心地よかった。ペアでやるヨガでは今まであまり話したことがない子だったけど、ヨガを通して話せるようになった。ヨガってすごいなと感じた。またヨガをやりたい。(2年生)
- ・みんなと一緒にポーズをとったり、ペアで協力したりして、呼吸を合わせながら、もっと絆を深められたと思います。(3年生)
- ・とても落ち着いたので、家に帰ったらまたやりたいです。(3年生)
- ・最初は少し寒かったけど、ヨガをしたあとは体がポカポカして温かくなったので、冬の寒い時にヨガをやりたいです。(3年生)



かずかわ とおる
スクールカウンセラー **一川 亨 先生**

今月の来校日は **10月2日(火)、23日(火)、29日(月)**です。

※相談を希望する方は、担任または養護教諭 鈴木 (080-1001-5220) までお知らせください。