

# ほけんだより

東海市立富木島中学校 令和7年9月1日

夏休みが終わり、夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と身体が付いていけない人も多いのでは…？そんな時こそ、「いきなり金力」より「小さくスタート」が**オススメ**。学校のペースに身体も心もなじませていけるよう、少しずつ、一緒に頑張ろう！

## 友だち関係

について

周りの人と仲良くしていますか？ 大人でも「空気を読む（＝周囲に意見を合わせる）のがシンドイ」「大勢の人と仲良くするのが苦手」など、交友関係で悩む人はたくさんいます。まして、中学生から高校生にかけては、心が発達している最中ですから、急にイライラして感情的になったり、心が落ち込んだりするの、当たり前。その結果、周りの人とぶつかってしまったり、トラブルが起きてしまったりすることもあるでしょう。

そんなとき思い出したいのが、「ほどよい距離感」です。周りの人すべてと同じ距離感でおつきあひする必要はありません。「挨拶する」「世間話（学校行事や季節のこと、流行っているゲームなどの一般的な話）をする」「共通の趣味の話をする」「悩みを相談する」と、いろいろなつきあひかたがあります。



## 誰でも伸ばせる！レジリエンスの力

### レジリエンスとは？

これまでみなさんも悲しいな、つらいな、と思う場面があったでしょう。人間は生きていく中で、大なり小なりそういったストレスを感じる状況に立たされます。そこから立ち直ったり、柔軟に対応したりする力のことを「レジリエンス」と呼びます。



### レジリエンス力を伸ばすには

じつは、レジリエンスの力は元々誰もが持っているもの。ただ、力を発揮できず、ストレスに押しつぶされたりすぐに諦めてしまったりする人もいます。でもそれは自分が弱いからではなくて、どうすればいいかわからないだけなのかもしれません。レジリエンスの力は、自分とは違う考え方や気持ちの切り替え方を知って、伸ばしていくことができます。困ったときにSOSを周りに言えれば第一歩。保健室でも力になります。



スクールカウンセラー来校日

【9月】  
9/2、9、16、30

【10月】  
10/7、14、21、28

# ＼気をつけて！／

## けがをしやすいのはこんなとき

睡眠・栄養不足



集中力が下がり  
注意が散るため

慣れていない



動きに無理が出て  
失敗しやすいため

イライラしている



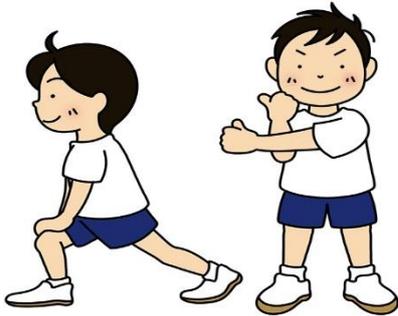
冷静さを欠き  
動きが乱れるため

急いでいる



周囲への注意が  
不十分になるため

運動前後のストレッチ！  
ケガを防ぐには、筋肉のケアが大事だよ！



睡眠・食事はしっかりと！  
空腹や睡眠不足は判断力をにぶらせて、  
思わぬ事故の原因に！



## スポーツの **秋** を **安全** に楽しむために



ユニフォームや靴など…  
使う道具や防具の準備は万端に



「使い過ぎ症候群」に注意！  
ときには休む勇気も必要です！