



12月☆保健だよ！

2025年12月3日 鵜沼中・養護教諭（鈴木・齋藤）
学校HPにも掲載しています。



12月の朝は寒いけど、少し早く起きてみることをお勧めします。
朝早い空にはまだ星が輝いていて、一瞬でカラダがシャキッとするくらいの冷気を感じることができます。
星座アプリで星の観察もできちゃう。寒すぎるからほんの1～2分なんだけど、最高の朝の始まりになること
まちがいなし。明日の朝試してみてください。

保健室には毎日多くの生徒達が来室します。時には涙をこらえながらだったり、何か言いた
げだったり、ひとり一人のドラマがある保健室。そんな中、最近よく聞くフレーズが「人の
目が気になって。」

「そうなんだね。気になっちゃうんだね。どんな時に気になるのかな？」と言うことで・・・



思春期のフツー。

中学生は常に「自分はどう評価されているか。どう見られて
いるか。」の中にいます。

だから先生や部活の顧問、クラスや部活のメンバーなどの
人の目が気になって、気になって気になり続けます。

でも、それ大丈夫！中学生の普通ですから！正常な発達段階ですから！

ちょっと客観的にみてみよう！中学生のあるある例

きっと、「うんうん」と思う人がいるんじゃないかな。



・休み時間、席を立てない

トイレやロッカーに行きたいけど、一人で席を立つのは「何か変に見られるかも」と怖くなり結局ギリギリ
まで動けない。またはあきらめる。

・廊下は友達とセットじゃないと無理

移動教室に行くときなどで、一人で廊下を歩いているのが恥ずかしい。誰かと一緒じゃないと「友達がいない
のかな」と思われる気がする。

・授業で発言する前にまず考えちゃう

変なこと言って笑われないか、間違っていないか、考えちゃうと怖くて発言ができない。

・「普通」かどうか気になる

持ち物や髪型、私服のセンスなど目立ちすぎてないかな、グループの中で浮いていないかなと不安。

「自分が思うほど人は見てないよ」と言っても、中学生の心には響かないことは知っています。でも言わせて
ください。

人の目を気にするあまり、本当にやりたい事までガマンするのはもったいないよ！

周りの視線はその時だけで消えるけど、あなたがガマンした時間は戻ってこないから。

どんな時も「自分はどうしたいのか」から始めよう！自分に正直に自分の幸せを第一優先で行こうよ！
思春期の困り事は時間が解決してくれるから。「ま。いいか。」ぐらいの軽い気持ちで乗り切りたいね。

インフルエンザがはやっています！

藤沢市・インフルエンザ流行警報発令中

インフルエンザは、咳やくしゃみ、会話などで発生するしぶき（飛沫）の中に含まれるウイルスを吸い込んだり、ウイルスが付着した手で口や鼻に触れたりすることによって感染します。

体育の後・トイレの後・給食の前・部活の後・帰宅したらすぐ

必ず手を洗うようにしましょう！

手についたウイルスを体の中に入れないことが感染予防の基本。

流しやトイレの水道には、泡石けんが置いてあります。

よく泡立てて洗って下さいね。

清潔なハンカチやタオルも、ポケットに入れておくことも忘れないでね。

「拭くものがないから」手を洗わない人もいますよ。



CHECK !!

早退に関するルールの再確認とお願い

生徒の安全と健康管理のため、早退の基準と手続きを定めています。ご理解とご協力をお願いいたします。

1. 早退を許可する主な基準

発熱（37.5℃目安）、激しい腹痛、けがなど、学校での静養が困難な場合。

2. 早退時の基本手順と重要ルール

キーポイント	詳細
生徒は必ず先生に申し出る	体調不良時は、すぐに担任または近くの先生に申し出て、保健室で体調を確認してください。
学校から保護者へ連絡	早退が必要と判断した場合、必ず学校から保護者の方へ電話連絡します。
原則はお迎え	生徒の安全のため、保護者の方に学校までお迎えに来ていただくことが原則です。
例外として ①一人で帰宅する場合	お迎えが困難な場合に限り、保護者の方の電話での許可があれば、生徒一人で帰宅する場合があります。
例外として ②留守番電話の場合	保護者への連絡がとれず、留守番電話のみとなってしまった場合でも、生徒が一人で帰宅できると判断した場合は早退させます。 その際には安全確認のため、学校連絡アプリ「すぐーる」にも連絡を入れさせていただきますのでご確認ください。
【重要】帰宅後の連絡	お迎えがなく、生徒が一人で帰宅した場合は、安全確認のため、保護者または生徒本人が必ず帰宅後に学校へ連絡するようにしてください。 *早退時は生徒に「早退連絡票」を持たせます。

