

# ほけんだより



藤沢市立明治中学校  
2023. 12. 21  
保健室 納富



クリスマスツリーの木は何の木か知っていますか？ 答えは「もみの木」。もみの木は常緑樹で、冬も葉が散らないことから強い生命力の象徴とも言われています。

冬休みはクリスマス・お正月など、イベントやたくさんの人に会う機会も多くなると思います。冬休み中も、感染症対策をしながら、もみの木のように強く、元気にすごしてくださいね。

## 冬休みの過ごし方



### 早寝・早起き・朝ごはん

たまには夜更かしもよいかなと思いますが、だらだら続けていくと、体調を崩すことにもつながります。夜更かしの次の日は、リセットの為に、30分づつでも早く寝て、リズムを整えましょう。

そしてしっかり朝ごはんを食べましょう。

### ゲームやスマホの時間を決める

自由にゲームやスマホをさわれる時間が増えますね。

長時間使用すると、目の疲れからの視力低下や肩こり、頭痛、ストレートネックなど身体への影響もでてきます。

30分に一回の休憩や、使用時間は〇時間と決めることも大切です。



## 誘惑の多い冬休み あなたは大丈夫？

あなたは友達や知り合いの人に、気のすすまないことを誘われたらどうしますか？

A：はっきり断らずに相手に察してもらおうとする

「う〜ん・・・」「でも〜・・・」

B：相手に対して攻撃的に断る

「どうしてそんなことしなきゃなんないんだよ！」

C：はっきり断るが、相手も傷つけないような断り方をする

「声をかけてくれたのはうれしいけど、私は部活のために身体作ってるからやめておく」

「申し訳ないけど、それだけは親に怒られちゃうからやめておく」



嫌なことは勇気を持って「NO」と言えることが大切です。上手に断るポイントとしては、相手自身を拒絶していないことを示して、断る理由をはっきり伝える、代案を出す等があります。

## 困ったことがあったら相談できる場所があります

冬休み中、困ったことがあったとき、いつも話ができる先生や友達に会えないし、どうしよう…誰かと話したいと思ったとき、お話や相談ができる場所があります。

### ・中高生 SNS 相談@かながわ

LINE で友達申請するだけで、つながります。  
秘密は守られます。

興味がある人は友達登録だけでもしておく  
といいかもしれませんね。

月・水・金 18時～21時

(年末年始は除く。)

1/6～1/10の期間は

毎日18時～21時



### ・24時間子どもSOSダイヤル

いじめや体罰で悩んでいる、自分や友人の安全に不安があるけどどうしたらいいかわからない…。

毎日24時間

0120-0-78310 (フリーダイヤルだからお金はかかりません)

0466-81-8111

### ・かならいん (神奈川県)

性の被害にあってつらい気持ちになっている…気持ちに寄り添って一緒に考えながら相談の  
てくれます。

毎日24時間

045-322-7379

### ・子ども・家庭110番 (神奈川県児童相談所)

いじめや学校に行きたくない、家のことなど、いろいろな悩みを  
総合的に相談できるところです。

毎日9時から20時まで

0466-84-7000



## センターの書類、出し忘れはありませんか？

学校生活(登下校、部活動も含む)でのけがで、病院受診をすすめるけがだった場合、スポーツ振興センターの書類をその都度、渡してきました。まだ、手元にあって、学校に提出していないものがあつたら、学年が変わる前に早めに提出してください。

ケガをしてから2年間請求をしないと時効になり、給付を受ける  
ことができなくなります。

書類をもらっていない人や不明な点があつたら、保健室へ声をか  
けてください。

