



令和7年7月18日  
八王子市立甲ノ原中学校  
保健室

明日から夏休みです。ぜひ、長い休みの時にしか経験できないことをたくさん経験してください。生活リズムは崩さずに、大きな事故や病気には気を付けて、始業式の日には元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

**保健室からの提案**

自分を知らずには  
**心と体の自由研究**

自由な時間ができる夏休みは自分の心と体と向き合うのにもぴったり。ちょっと自分のことを知る時間をつくってみませんか？

**睡眠時間は 何時間がちょうどいい？**

人によってちょうどいい睡眠時間は異なります。日中に眠くならないのが目安です。

**一日の食事の栄養素、何が足りない？**

一日の自分の食事の記録をつけて、含まれている栄養を調べてみましょう。

**何をしているときが一番リラックスできる？**

いつものリラックス法やストレス解消法に加えて、この機会に新しいものも試してみましょう。

**一日のスクリーンタイムを調べてみよう**

メディアに触れている時間を調べてみましょう。多すぎるな、と思ったら違うことに挑戦するチャンスです。

**一日に歩いた歩数を調べてみよう**

歩数計のアプリなどで歩数を記録してみましょう。運動不足になっていたなら、室内でできる軽い運動にもチャレンジ。

**お酒の誘いに NO を言う勇気を**

夏休み中、友だちや親戚、SNSでつながっている人からいろんなお誘いがあるかもしれません。雰囲気悪くするんじゃないか、嫌な気持ちにさせるんじゃないかと悩んでしまうのはわかります。

でも、きちんと自分の気持ちを伝えることは、自分を守ること。そして自分を大切に思ってくれる人を守ることもできます。

一緒に飲もうよ  
ちょっとくらいなら大丈夫だよ  
みんなやってるよ

**断る言葉の例**

お酒を勧めた人が罰せられてしまうんだよ  
法律で禁止されているから飲まないよ  
脳や体に良くないって学校で習ったよ  
別に飲みたいからいらない  
親を泣かせたくないから飲まない

**NO**

かたがたの飲酒を断る勇気を！



**保健委員会の活動**

「甲中生サマーライフ改善キャンペーン」として、お昼の放送で保健委員から夏休みの生活について意識してほしいことを呼びかけました。「早寝早起き朝ごはん」、「スマホやゲームの使い方」などの目標を決め、意識しながら夏休みを過ごしてください！

## 保護者の皆様へ

○1学期に実施予定の健康診断は全て終了しました。提出書類のご協力等、お忙しい中ありがとうございました。治療や受診が必要な場合はお知らせをお子様にお渡ししています。まだ受診をされていない場合は、お時間のある夏休みにぜひ受診をしていただけたらと思います。よろしくお願いいたします。

○夏休み期間中に、大きなけがや病気をした場合には学校にご連絡ください。部活動中のけがについても、スポーツ振興センターの保険適応となります。本校の学校閉庁期間は8月12日(火)～8月15日(金)です。この期間中教員は不在となります。学校への連絡は教員が居る8時15分～16時45分までの間、またはHome&Schoolでお願いいたします。

※夏休み期間中の部活動やその他の活動について、教員がWBGT(暑さ指数)を測定するなど、生徒の体調管理に努めます。お子様の体調が悪い場合は諸活動への参加を見合わせる、水分を多めに持たせるなど、ご家庭におかれましてもお子様へのお声かけをお願いいたします。

よろしくお願いいたします



## 🌸 一人で悩んでいませんか? 「困っている」と素直に伝えてみよう 🌸

みなさんは受援力(じゅえんりょく)という言葉を知っていますか? 困った時や悩みがある時に、周りの人に助けを求めることができる力です。「人に迷惑をかけられないから自分で解決しないと…」 「自分の悩みを相談するのは恥ずかしいし、伝え方が難しい」などと思う人もいるかもしれません。しかし、困ったときに助けを求めることは、生きていくうえでとても大切な力です。

### 🌿 問題の早期解決、心の健康を守る 🌿

誰かに助けを求め、早い段階でSOSを出すことで大きなトラブルになることを防ぎ、不安も軽くなります。

### 🌿 人とのつながりが深まる 🌿

「助けて」と言えるのは相手を信頼している証拠です。また、助けてもらった経験から、他の人が困っているときに助ける意識も高まり、人とのつながりが深まります。

### 🌿 自立につながる 🌿

受援力は甘えとは違い、自分の状態を知り、問題に対して適切に対処する力の一部になります。

👉 困っていることを具体的に言葉で説明をすることは意外に難しいですね。自分の気持ちを整理するためにメモに書いてから伝えるのも良いです。言い出しにくい、理由がはっきり分からない場合でも、悩んでいることを教えてくれれば、周りの大人(家族、先生、保健室など)は何に困っていて、どうしていけば良いかを一緒に考えます。まずは身近な大人に困っていることを伝えてください。子どもでも、大人でも、すべて一人でこなせる人は居ません。相手の苦手なところを責めるのではなく、助け合ったほうが、安心して生活していけますね。

※直接相談をしにくい場合は LINE などでも相談できる窓口もあります。詳細が気になる人は「厚生労働省 まもろうよこころ」で検索してみてください。