

のびのび

令和7年 1 月

心<sup>ココロ</sup>とからだ<sup>カラダ</sup>は  
つながっています...

かほしいとき  
つらいとき  
はあはあが  
出る



きんちようすると  
おはかがいづくなる



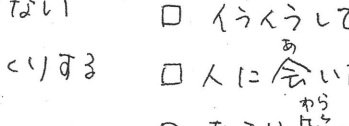
みんなの前で  
発表するときには  
ドキドキする

<sup>わたし</sup> 私たちのからだには自律神経系という  
<sup>たいせつ</sup> 大切な仕組みがあります。  
からだの周り<sup>まわり</sup>を走<sup>はし</sup>る自分<sup>おれ</sup>でも、<sup>きこえ</sup>気がつかない  
心の声<sup>こころのこゑ</sup>もからだの正<sup>ただ</sup>しく状態<sup>じょうたい</sup>で保<sup>たも</sup>ててくれています。

...と3が、こんなとき(には)  
 (1)とから(2)の バランスがくずれて  
 しまうことが あります。

あてはまることありますか？

- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 学校に行きたくない</li> <li>□ 勉強する<sup>べんきやう</sup>気<sup>き</sup>にはならない</li> <li>□ 小さな<sup>ちやう</sup>音<sup>おと</sup>にもびっくりする</li> <li>□ (ぼんやり)している</li> <li>□ 時々<sup>ときどき</sup>泣<sup>な</sup>く出る</li> <li>□ 人と話<sup>はな</sup>したくない</li> <li>□ 食欲<sup>しやくよく</sup>がでない</li> <li>□ 休<sup>やすみ</sup>がいたい</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>□ ほかほか<sup>ほかほか</sup>眠<sup>ねむ</sup>れない</li> <li>□ いうくうしている</li> <li>□ 人に<sup>あ</sup>会<sup>あ</sup>いたくない</li> <li>□ あまり<sup>ちやうど</sup>失<sup>し</sup>わない</li> </ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|





あてはまることか  
ある人は、11月  
から12月のサインを  
チェックしている  
ようです。

せいけつ  
生活リズムが  
おなじ  
とれ

かんせんしょう  
感染症  
はじの  
病気の  
ひょうびょう

ストレスの多い状態



一人でやめます"  
だれかに <sup>いざな</sup> 言をそて  
めましよう。  
あのね...

12月 12月  
 早ね早あき  
 草月 ぐいんの  
 せい かい  
 生 活 りずを  
 せい せい  
 寝 ましょう

みんな  
笑っている  
人のそばで  
すごす時間を  
つくりましょ

深呼吸を  
してきましょう。  
ゆ、り、息を  
(はき、ゆ、り)



保健室に  
きて、や、くり  
してみませんか。  
待、ています。

糸 1 1 1 糸

教えてください。  
2025年.

(けんこうづくり)のめあて

全国的に「インフルエンザ」が流行しています。学校は出席停止にしておりますので、その期間をお知らせします。

## インフルエンザ

発症した後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで

(※発熱はどの症状が出た日の翌日から1日目とあります。)

## 新型コロナウイルス感染症

発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで

(※「症状が軽快」とは、解熱剤を使用せずに解熱し、呼吸器症状が改善傾向にあること)

## ビタミンS



## ネット依存

中高生の7人に1人!!  
(朝日新聞 2018年9月1日より)

厚生労働省研究班の調査によると、ネット依存が疑われる中学生・高校生は93万人にのぼると推定されています。ネット依存の危険度がわかる「質問項目」が紹介されています。おうちの方といえはに4エックしてめしよう。

- ※五項目以上にあてはまる場合は、ネット依存の疑いがあります。
- ☐ ネットに夢中になっていると感じているか
- ☐ 満足のたため使用時間も長くはなれずと
- ☐ 断り限や中止を言ってもがうてくいかはいいとがにひにひ
- ☐ 使用時間を短くしようとして落ちこみやイラケを感ずるか
- ☐ 使い始めに考えにり長時間つづけているか
- ☐ ネットで人間関係や台はしにににことがあるか
- ☐ 熱中しすぎをかくすため、家族や学校のまにらにうそをついにことがあるか
- ☐ 問題や希望、不安などから逃げるためにネットを使うか

ほけんしつ  
保健室はけのもしり。  
具合がよくないにりするときに  
行く部屋です。でも、何となく  
元気がないときにものという  
いい部屋なのです。また  
こま、たときにも来てくだ  
さい。(ま、とできる易い  
ありたいな...というも思  
います。

