

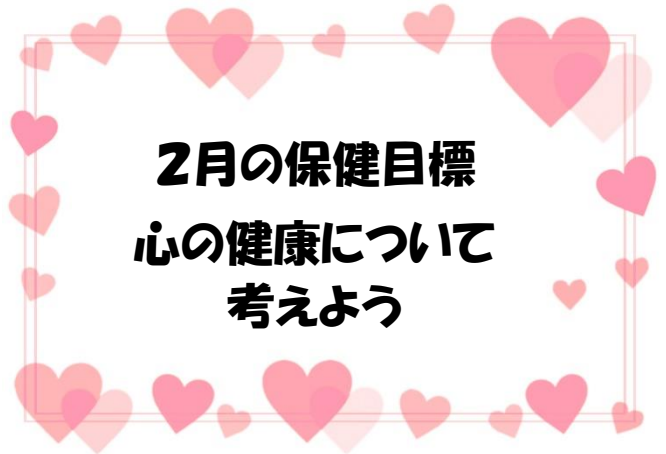
保健だより



安城市立桜井中学校 保健室 R7.2.7 No.10

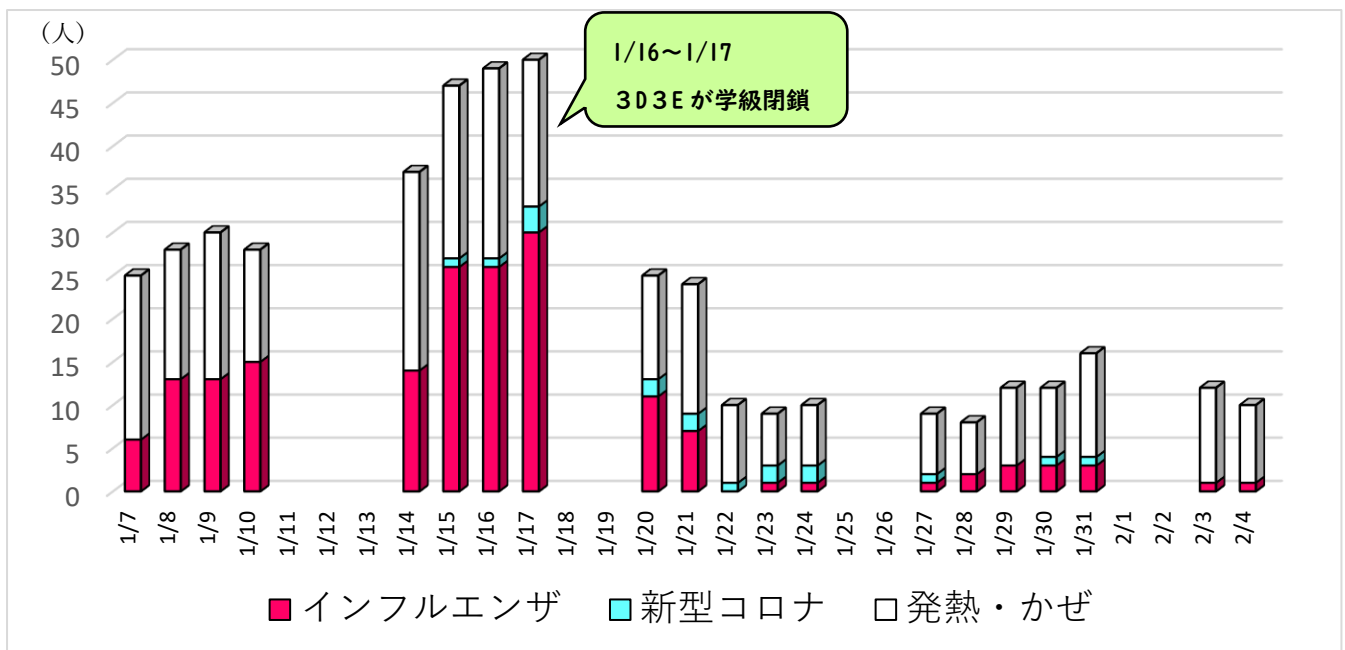
立春が過ぎましたが、まだまだ寒い日が続いています。早寝早起き朝ごはん、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

各学年で一年間のまとめの行事などが計画されています。3年生は中学校生活もあとわずか。「笑う門には福来る」と言います。マスクの下の口は笑っていますか？笑顔で今年度を締めくくりましょう。



2月の保健目標
心の健康について
考えよう

インフルエンザ・発熱等による欠席者状況 R7.1.7~2.4



昨年12月26日に、愛知県に「インフルエンザ警報」が発令されました。桜井中では、1月3週目(1/14~1/17)にインフルエンザの報告数が急増加し、3年生2学級で学級閉鎖の措置をしました。

現在、感染者数は減少していますが、まだまだ油断はできません。引き続き「手洗い、換気、免疫力を上げる生活を心がける」などの予防対策をしていきましょう。



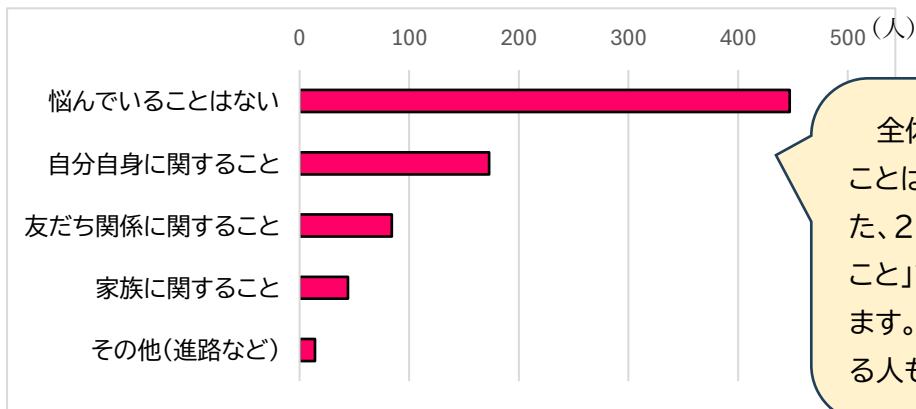


こころのアンケートの結果より

桜井中では、年間5回（4、7、10、12、1月）こころのアンケートを行い、みなさんのこころの健康状態をチェックしています。

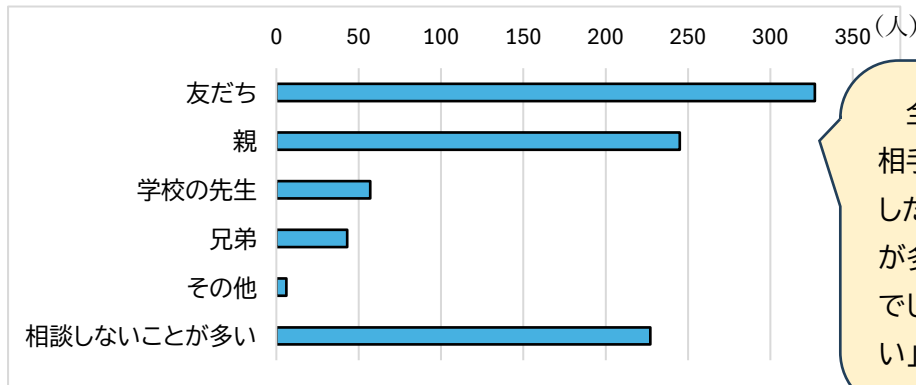
データで見るこころの健康状態（1月のアンケート結果より）

- 1 実施者数 667人（実施率 90%）
- 2 今悩んでいることはどのようなことですか？*当てはまるものすべて答えましょう。



全体の67%が「悩んでいることはない」と答えました。また、25%が「自分自身に関すること」で悩んでいると答えています。「受験」「勉強」などと答える人も目立ちました。

- 3 悩んだり困ったりしたときに誰に相談することが多いですか？
*1つではない場合2つまで答えましょう。



全体の約半数の人が、相談相手として「友だち」を選びました。一方、「相談しないことが多い」を選んだ人は34%でした。中には、「相談できない」と答える人もいました。

悩んだり困ったりしたとき、その悩みを誰かに聞いてもらうことで、気持ちが楽になった経験はありませんか？でも、「友だちにこんな話をしたら、相手が困ってしまうかも……。」と、なかなか話を切り出せない時もあるでしょう。そんな時は、周りにはいる大人を頼ってみてください。家族や学校の先生、塾や習い事の先生など、あなたのことを気にしている大人がきっといるはず。その悩み、言葉に出して伝えてみてね。

言葉にしなきゃ、

