

ほけんだより



令和4年3月23日(水)
佐世保市立大野中学校
保健室

新学期までに
早寝早起きの
習慣を



春休み中の準備をお忘れなく！

暖かい日が増えてきましたね。もうすぐ春休み。春休み中に、今の学年で使ったものを片付けたり、サイズが合わなくなったシューズを新しくしてもらうこともあるかも知れません。しかし、身の回りのモノだけでなく、準備してほしいことがあります。それは、生活リズム。これは1日で簡単に準備できるものではありませんね。春休み中も早寝早起き朝ごはんを心がけ、新たな学年を健康で元気にスタートできるように準備をしてほしいと思います。

鼻水や鼻血でマスクが汚れてしまうことも多いこの季節。特にマスクの予備をバッグに入れておくと安心です。

花粉のピークです！



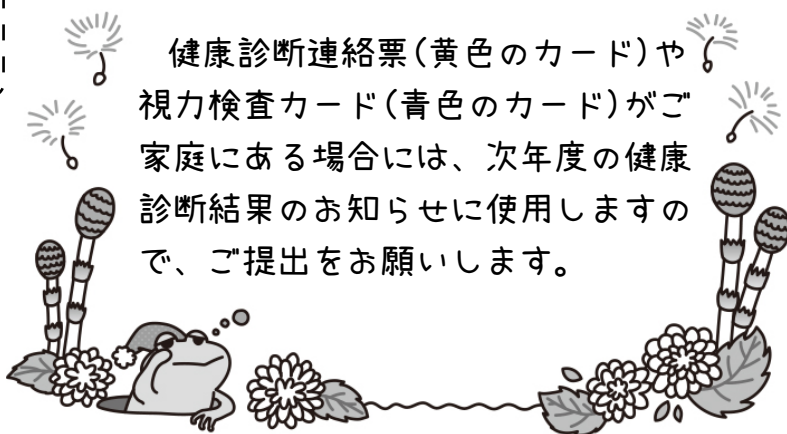
はな
鼻をかむときは



かる ちから かた まう
軽い力で片方ずつ

保健室からのお知らせ

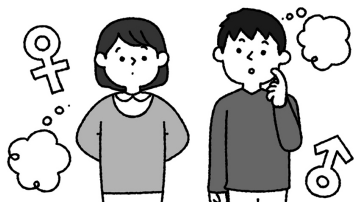
健康診断連絡票(黄色のカード)や、視力検査カード(青色のカード)がご家庭にある場合には、次年度の健康診断結果のお知らせに使用しますので、ご提出をお願いします。



知ってる？SOGIという考え方

SOGIとは、"Sexual Orientation & Gender Identity" の略で、「性自認(自分がどんな性別だと思っているのか)」と「性的指向(自分がどんな性別の人を好きになるのか、または、誰に対しても好きにならないのか)」の2つに関して、全ての人が持っている属性とされています。

カラダの悩み 性の悩み



LGBTという言葉は広く知れ渡ってきましたが、この言葉が特定の性的少数者を表す言葉であるのに対して、SOGIの考え方では、多くの人が持つ感覚も含めた、すべての人の考え方が平等であり、尊重されるべきだとされています。

性はグラデーション。自分は多数派じゃないかも…と思っているあなたの考え方も、大切にされるべきSOGIの中の立派なひとつの考え方なのです。

今年度1年間をふり返ってみよう!

心も体も健康に過ごせたかな?



この1年間で 何回 言えた?



何回 言われた?

多ければ多いほど Happy になれる言葉ですね。



自信を持って 次のステップへ

まもなく、みなさんは進級を
迎えます。この1年や今までの
学校生活を振り返って、できた
こと・できなかったことがそれ
ぞれにあるでしょう。ですが、
毎日みなさんはよく頑張り、一
人ひとりが心も体も成長してい
るはずです。誰かと比べたり、
あせったりする必要はありませ
ん。自分のペースで、
一歩ずつ、確実に進ん
でほしいと思います。

