



朝晩の冷え込みが増し、日中との気温差が大きくなる11月。体調を崩しやすい時期です。うがい・手洗いと十分な睡眠で、風邪やインフルエンザを予防しましょう。心がざわつく時は、深呼吸や軽いストレッチでリセットするのもおすすめです。

がん教育講演会を行いました。



10月16日に今年も学校医の平野先生をお迎えして、全校生徒へ講話をして頂きました。がんは特別な病気ではなく、日々の生活習慣と深くかかわっていること、そして予防できる部分が多いことを教えていただきました。

生徒の感想には、

「タバコやお酒を飲むとがんの原因になると分かったので将来タバコやお酒をあまりのまないようにしようと思いました」

「がんは若い人でもかかるリスクがあって早めに気づくことにより、治る可能性が高くなることが分かりました」

「ワクチンを打つことでがんになるリスクが低くなることを知りました」

「日頃の生活を良くする事が大事だと分かりました。また、がん検診に行くことも大事だと分かりました」

「男の人の方が癌にかかりやすい事が分かりました。癌は生活習慣を見直す事で予防できるのでこれからの生活を見直して健康に生きていきたいです」
などの言葉が多く見られがんを“自分ごと”として考える良いきっかけになりました！



～学校保健実習がありました～

10月14日(火)から10月16日(木)の3日間、岩国YMCA保健看護専門学校から、看護師：保健師の資格の取得を目指す学生5名が本校で、学校保健の実習を行いました。

保健室や授業の様子、各クラスのホームルームを見学し、多くの生徒と交流しました。



授業見学では、生徒とペアでバトミントンをしました！



また、「目の愛護デー(10月10日)」にちなんで、『目の健康クイズ』の掲示物を作成してくれました！

校舎の各階に掲示しています。和木中学校は視力の低い生徒が多いので、クイズを解きながら“目の健康”について楽しく考えるきっかけにしてほしいです。

季節の変わり目、心もゆらゆら ～イライラとうまく付き合う方法～

秋も深まり、朝晩の冷え込みが増してきましたね。季節の変わり目は、体調だけでなく心の調子も揺らぎやすい時期です。最近、なんとなく気分が落ち込んだり、イライラしたり、理由がはっきりしないのにモヤモヤする…そんなことはありませんか？イライラすることは決して悪いことではありません。それは「自分の中にストレスがたまっているよ」という合図なのです。



イライラしたときに試してみよう！

言葉は気持ちを届ける力



① まずは立ち止まってみる

怒りのピークは **6 秒間**。

その6秒間をやり過ごすだけで、感情的な言葉を防ぐことが出来ます。

【おすすめの方法】

- ・ 深呼吸を3回する
- ・ その場から離れる
- ・ 水を一口飲む

それだけでも気持ちは落ち着きます。

② 「なんで!？」より「どうしたら?」に変えてみる

イライラの原因を責めるよりも、「どうしたら落ち着けるかな?」と考えてみよう。

【落ち着くための"自分だけの方法"を見つけよう】

おすすめの例

- ・ 深呼吸をする
- ・ 音楽を聴く
- ・ ノートに気持ちを書く
- ・ 身体を動かす(ストレス・散歩)

イライラをそのまま言葉にしてぶつけてしまうと、あとで「そんなつもりじゃなかったのに」と後悔することもあります。そんな時は、少し立ち止まって、自分の気持ちをどう伝えたらいいのかを考えましょう。

怒りの奥には、「分かってほしい」「寂しい」「つらい」等の本当の気持ちが隠れていることがあります。

その気持ちに気づけると、言葉の選び方も優しく変わっていきます🌸



自分の心を大切に

季節の変わり目は、体も心も頑張りすぎないことが大切です。

イライラしたときは、自分を責めずに「今ちょっと疲れているのかも」と受け止めてみましょう。

そして、心を落ち着かせる方法を一つずつ見つけていきましょう🍀

11月の「きょうは何の日?」

11月8日 いい歯の日

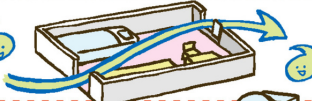
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを心がけて、ずっといい歯をキープしたいですね。

11月9日 換気の日

「いい(11)くう(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。



換気をするときは対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。

11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人のことを考えて、いつもきれいに使うようにしてください。

11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる時季なので、カサカサになりやすい人は保湿クリームなどでケアをしましょう。

11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふる(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済ませず、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。

猫背になる



ほおづえをつく



こいつい、やてないですか?

体の歪みにつながりやすいので注意しましょう!

足を組んで座る



いつも同じ側で荷物を持つ

