

ほけんだより



NO.9

羽曳野市立高鷲南中学校
2026年1月14日

あけましておめでとうございます。新しい一年が始まりましたね。

今年の干支は「午（うま）」です。物事が「ウマくいく、前進する、発展する」と言われています。新しいことや、目標に向かって様々な挑戦をするのにいいですね。みなさんにとってこの一年が「ウマくいく」ように願っています。



保健室からの

お知らせ

1月の保健行事

1月27日（火） 宿泊前健康診断（2年生） 13時25分～

2月に予定されております雪中合宿を行うにあたり、2年生を対象に下記の日時で健康診断を行います。

学校での健康診断を体調不良等で欠席された場合は、2月4日までに各ご家庭から病院へ受診していただくことになりますのでご了承ください。また、何か体調面で心配なことがございましたら、担任又は保健室までご連絡ください。

災害のとき自分ができること

1月17日は「防災とボランティアの日」。

災害から命を守るための行動や、助け合う心を思い出す大切な日です。

被災直後	避難後
<p>地震など、災害はいつ起こるかわかりません。そんなとき、みなさんにもできることがあります。地震のときは頭を守るなど、大切なのは「自分の身を守ること」です。</p>	<p>避難所で、安全が確保でき、自分の心にも体にも余裕があるときは、周りを見回してみましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 小さな子と遊ぶ ● 掃除や整理整頓 ● 物資などを運ぶ <p>など</p> <p>この機会に、いざというときに自分のできることをシミュレーションしたり、家族と相談したりしましょう。</p>

学校生活や部活動、人間関係、進路のことなどで悩んでいませんか。

そんなときは、一人で抱え込まずに話してみましょう。気持ちを整理できたり、新しい視点に気づけたりして、心が少し軽くなるかもしれません。

弱音を吐くのは恥ずかしい？

そんなことはありません。誰かに気持ちを打ち明けることは、自分を守るための大切な一歩です。

言いたいことがまとまらない

それでも大丈夫。あなたが少しでも話してくれたことで、初めて周りもあなたの力になれるのです。

保健室やスクールカウンセラーさんも、あなたの味方です。

いつでも声をかけてください。

～ 1月の「南中おしゃべりサロン」のお知らせ！！ ～

おしゃべりサロンとは・・・「もう少し友だちと話したい」「こんなことで悩んでいるんだけど聞いてほしい」「ちょっと自習してから帰ろうかな」など、誰でも、気軽に過ごすことができる場所です。ちょっと立ち寄って、肩の力を抜いてみませんか？みなさんの利用を待っています。

日時：1月22日（木） 場所：音楽室 時間：終礼後～ 約30分程度

※おしゃべりサロンを利用する場合は、事前に保護者の方に下校が遅くなることを伝えてきてください。（急な変更や中止になる場合は連絡します。）



本校では、毎週木曜日にスクールカウンセラーが来校しています。勉強や友人関係について困っている、ストレスをどのように発散していいかわからない等悩んでいる人はいませんか。カウンセリングを受けてみたいと考えている人は、担任の先生又は保健室までお知らせください。また、カウンセリングは保護者の方も受けることが出来ますのでお気軽に学校までご相談下さい。