



保健だより



No.10 R3.12.8

忍中学校 保健室

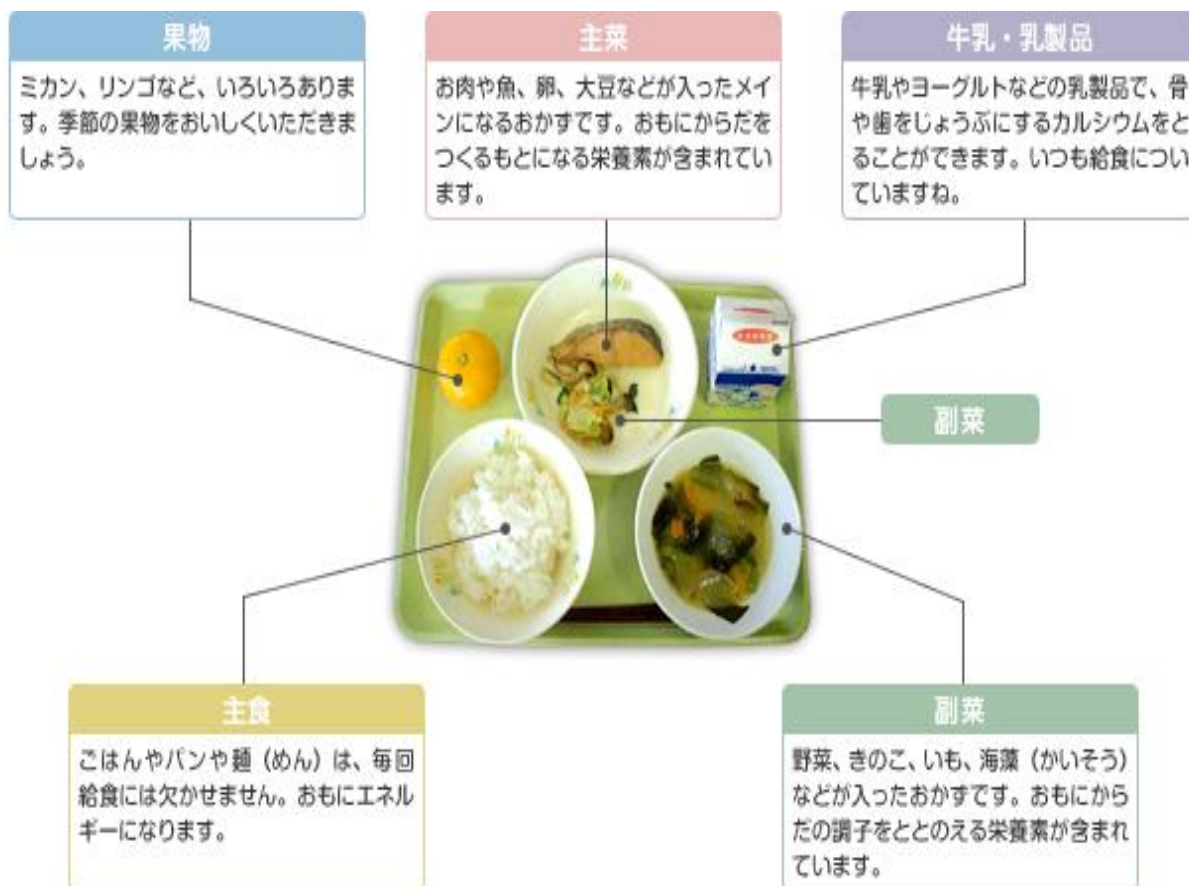
今年もあっという間に最後の月ですね。今年もいろいろな出来事がありました。皆さんはどんな出来事が心に残っていますか？楽しかったこと、嬉しかったことを思い出すと、また頑張ろう！というエネルギーがわいてきますね。もう少しで冬休みに入ります。休みに入る前からしっかりと計画を立てて、ぜひ充実した冬休みを過ごしてください。

🍅🐟 栄養バランスを考えて食事をしよう 🍗🇵🇱

好きなものだけ、食べたいものだけ食べる生活をしていませんか？成長期の皆さんにとって食事は健康な体をつくることや、大人になってからの食習慣を形成するための土台として、とても大切です。バランスの良い食事の一番身近な例は給食です！

給食には、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物という5つの料理グループがバランスよく入ります。また給食は、私たちのからだに必要なエネルギーの約3分の1がとれるように、栄養士さんが献立を考えています。毎日のメニューを見ながら、何をどれだけ食べたらいいのかを、もう一度考えてみましょう。

給食例)



※農林水産省 HP 参照

学校保健委員会が開催されました

今年度は3年生を対象に「受験期の心の健康」というテーマで本校スクールカウンセラーの長柄文子先生にご講演をいただきました。

事前アンケートを回答中…



保健委員さんが活躍してくれました！



1人で抱えず周りの人を頼ろう。アウトプットを意識してストレス発散！



長柄先生、ありがとうございます♥



*生徒の感想(一部)

- ・ストレス発散法や気持ちの切り替え方をこれからの生活に活かしていこうと思った。
- ・頑張ればできそうな目標を立てることが大切だと知れてよかった。
- ・気分転換もしながら受験勉強を頑張りたいと思った。
- ・自分を追い込みすぎず、周りを頼ることも大切だと感じた。
- ・アウトプットを大切にし、自分も誰かの話を聞いてあげようと思った。



受験が近づくにつれて、不安な気持ちになったり、焦りが出てきたりと心が不安定になる時期があるかもしれません。そんな時は友達と気持ちを共有したり、先生・おうちの人に相談したり…。一人で抱え込みすぎないように心がけましょう。不安に思っている人は自分だけではないはず。周りの力も借りながら、受験期を乗り越えてほしいと思います。頑張れ！3年生～！👍

