



ベアーズルーム

豊玉中学校
保健室
令和5年1月17日(火)

新年になりました。今年は冬休みが少し長かったように思われますが、みなさんはどのように過ごしましたか。私は、母が一人で雪国にいたので久しぶりに実家に帰りました。雪かきをしたのですが30分で疲れて、それ以上できませんでした。自分の体力が落ちてしまったことにとても驚きました。中学生の時は2時間くらい平気で雪かきしていたのですが。今年は、少しでも体力を取り戻せるようにしたいと思います。

まだまだ、コロナもインフルエンザも落ち着きません。みなさんも体力を付けるために、食事・運動・睡眠を大切にして、元気に過ごせるようにしましょう。そして心の健康のためにも、ストレス発散方法を見つけてくださいね。

ネガティブな言葉を禁句にする



ポジティブな言葉をさがしてみよう!

自分のペースで

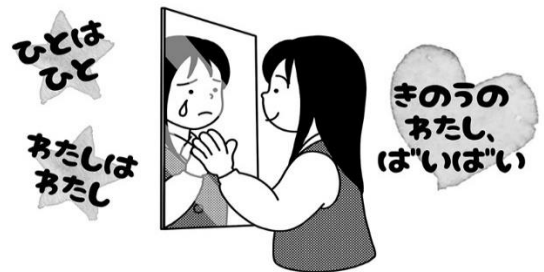


『なんとなく...』でも、ひと休み♪

メンタル
トレーニング

そのストレス、
軽くなるかも!?

他人と比べない



昨日の自分と勝負しよう!

誰かの役に立ってみる



ありがとうと言われたい♪

コロナとインフルエンザにご注意を!

今年は、コロナもインフルエンザも感染の可能性があります。体調不良の時は、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけがない場合や休日や夜間は、以下にご相談ください。

東京都発熱相談センター (毎日・24時間対応)

03 (6258) 5780

03 (5320) 4592

03 (5320) 4411

03 (5320) 4551

小児救急相談→#8000



ベアーズ[🐾]ツリー

年末にお友達と会いました。そして映画を見に行きました。「かがみの孤城」と言う映画を見ました。映画を見終わった後、2人で感動して話をしました。やはり、感動したところや印象的な言葉が一緒だったので、だから友達として繋がっていただけるのかなあと感じました。

お友達のお子さんに中学校1年生の女の子がいます。その子が「帰り道に自分の知らないアイドルの話で、一緒に帰っている他の2人についていけないので、部活をやめたい」と言っていると聞きました。部活はそんなに簡単にやめてよいのだろうかと思い、「一人で帰ってもいいし、そのアイドルについて聞いてみてもいいのではないですか」と、私は言いました。お友達もそのようにアドバイスをしたようですが、「一人では帰りたくない」「そのアイドルは知りたくない」と娘さんは答えたそうです。その話を聞いて、「自分は何の努力もしないで問題を解決しないまま、部活をやめたら娘さんは大人になって問題を解決できる人になれるのですかね。」と私が尋ねたら、お友達もやはり「そうですね。問題解決のできない大人になりますよね。」と答えてくれました。

映画「かがみの孤城」の中で、萌という子が嫌がらせをしている子たちのことを「あの子たちは今しか見えてないんだよ」と言います。お友達の中1の娘さんも、今しか見えていないのだと思います。大人になってもたくさん問題は出てきます。ですが自分自身で問題解決の行動をできなければ、社会で生きていくのは難しいですし、仕事すらできない可能性があります。学校では、教科の勉強だけでなく、人間関係を学んだり、問題解決能力を身に付ける努力をする場だと思います。みなさんも、機会があったら本の「かがみの孤城」を読んでみてくださいね。

映像を活用した口頭指導 (Live119)

東京消防庁では、公共の場での応急手当の実施率、救命率の向上のため、令和2年4月から119番通報の後に行う応急手当のアドバイス（口頭指導）を強化しています。その一つとして、令和2年9月9日より特別区災害救急情報センターにおいて、映像を活用した口頭指導「Live119」を導入しています。これは、通報者のスマートフォンを使い、救急現場などの映像を災害救急情報センターに送信等ができる仕組みです。管制員は、送られてきた映像を見ながら応急手当の方法を指導したり、応急手当のやり方が分かる動画を通報者に送信することができます。

救急対応が必要な人への状態をテレビ電話で見て確認して指示をしてくれるので、便利だと思います。人を助けるのに年齢も性別も関係ありません。このようなことができるという事を知っておいてくださいね。