

ほけんだより



令和 6 年 3 月 7 日
横浜市立二つ橋高等特別支援学校
校長 福島 豊
保健室

校庭の芝も緑の新芽が息吹いてきました。もう春ですね。この1年間、たくさんの思い出があることでしょう。1年生は、入学したころから比べると、本当にたくましくなったなと感じています。2年生は、いよいよ3年生になるという覚悟を感じられます。楽しかったこと、がんばったこと…その一つ一つを心にとめて、前を向いて、歩いて欲しいと思います。

毎日の生活の中で、「今日は楽しかったな」「充実した一日で良かったな」などと思う気持ちが、自尊心を育て、相手を尊重する気持ちが育つと言われています。喜びは、人との関係の中で生まれる感情です。人と喜び合う経験をこれからもたくさんできると良いですね。

保健室から・ありがとう



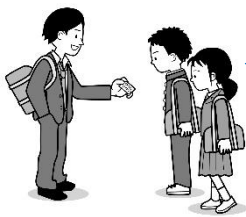
薬物乱用防止教室を実施しました。



2月21日(水) 3年生対象で

学校薬剤師井上恵子先生に来ていただき、薬物乱用防止教室を行いました。たくさんの資料を使って、これからの生活の中で、気をつけなくては行けないことや、どうして薬物が危険なのかなどを詳しく教えていただきました。参加した全員が、自分のこととして、真剣に聞いていました。

もしもお酒を誘われたら・・・



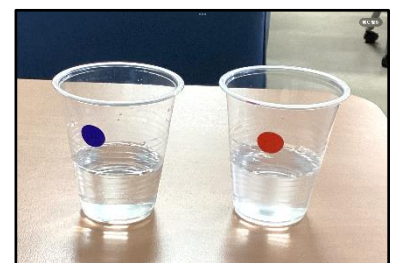
～自分にあつた断り方を考えよう～

- ・断る理由を言う
- ・自分の意見を言う
- ・相手を否定しないように伝える

⇒すすめて欲しくない気持ちを正直に伝えよう！



薬物の見本



困った時には、ひとりで悩まずに相談しよう！

かけがえのない自分を大切に



<授業の感想(振り返りより)>

胃で溶ける薬と腸で溶ける薬の実験

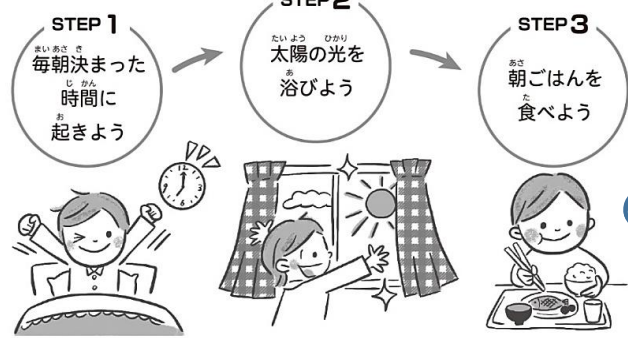
・薬物とたばこは絶対にしない！

- ・カフェイン、アルコール、たばこ、薬物の危険性がわかった
- ・命を大切にします。断る力も大切だと思います。など



毎日、心も体も健康に過ごすことが出来ましたか？インフルエンザやコロナウイルス感染症にかかってしまった人も病院に行くけがをってしまった人もいます。また、学校生活のことや家庭の事、友達関係のことで、悩みがあった人もいることでしょう。元気な心と体で、新年度を迎えられるように、この1年を振り返ってみると良いですね。

春休みも **生活リズムをつくる朝の3ステップ**



春休みは、ゆっくり過ごしながら、体と心を整えられると良いですね。楽しい予定がある人もいいことでしょう。規則正しい生活リズムで過ごしましょう。

心・こころ・ココロ



なんとなく、心がしんどくなることってありますよね。そんな時、ちょっと見かたや考え方を変えてみるのもいいですね。

- ・順番ではなくてやりたいところからやってみる。
- ・取り入れやすそうなところだけ試してみる。
- ・しんどいときには、ひとりするのは大変なので...ちょっぴりコンディションがよいときに取り組んでみる。
- ・あるいは、だれか、つながっている支援者の方がいたら、いっしょに取り組んでみる。

心の健康5か条

- ・自分自身を大切に思うこと
- ・物事を前向きに考えること
- ・自分なりの目標に向かって努力すること
- ・様々なトラブル、心配事にくよくよしないこと
- ・家族・友人と何でも話し合える関係を築くこと

