－保健通信－ 11月号

No．7

2026．11．4(水)
白井市立白井中学校
養　護　教　諭

朝夕の冷え込みが増し、木々の葉も色づく季節になりました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、衣服の調節や十分な睡眠を心がけましょう。

11月4日は「いいよの日」です。一人ひとりの気持ちを受け止め、認め合える社会になってほしいという願いが込められています。「そのままのあなたでいいよ」と、自分にも周りの人にも、優しい気持ちで向き合えるといいですね。

♡心の回復力「レジリエンス」③♡誰かを頼ることも大切な力♡

困ったことやつらいことがあるとき、「自分で何とかしなくちゃ」「こんなこと相談してもいいのかな」と、一人で抱え込んでいませんか？レジリエンスは、一人で頑張り続ける力ではありません。誰かに話を聴いてもらったり、一緒に考えてもらったりすることも、心の回復を支える大切な力です。

話すだけですぐに解決しなくても、気持ちが整理されたり、新しい気づきが得られることがあります。



<こんな一言から始めてみよう>

●「ちょっと話を聴いてほしい」

●「困っているけれど、どうしたらいいかわからない」

●「うまく話せないけれど、そうだんしたいことがある」

言葉にするのが難しいときは、紙に書いて伝えても大丈夫です。

友だちや家族、先生、スクールカウンセラー等、話しやすい人を頼ってみましょう。

～「助けて」と伝えることも、自分を大切にする第一歩です～

◆白井市歯と口の健康作品展◆　✧出品した生徒の皆さんをご紹介します✧

✧たくさんのご応募ありがとうございました✧

○ポスターの部：3A　　さん

○書写の部：　1A　　さん　　3A　　さん

○標語の部：　1A　　さん　　「歯みがきを　終えてきらめく　笑みひとつ」

2B　　さん　　「むし歯予防　大きな笑顔が　ごほうびだ」

～作品展の開催について～✧ご紹介した皆さんの作品を含め、市内の小中学校で選ばれた作品が展示されています✧

日時：令和8年11月6日(金)～11月11日(水)9:00～17:00　最終日は15:30までです。

場所：白井市文化センター　2階研修室

11月9日(月)は休館日です。

