

保健だよ！



R7.3

3年生のみなさん、
保護者のみなさまへ
和泉市立横尾中学校 保健室

今月の保健目標【耳を大切にしよう】

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

保護者のみなさま、お子さまのご卒業おめでとうございます。

3年生のみなさんは今、期待と不安と他にも色々な気持ちをたくさん感じていることと思います。
1年生の頃から、自分の心と体に向き合ったり、自分なりにさまざまな対処法を用いて対処したりしながら学校生活を過ごしてくれましたね。ありがとう。これからも、あなたを応援してくれる人との出会いを大切にしてくれると嬉しく思います。それぞれの進路先での健やかな毎日をお祈りしています。

保健室をいつも気持ちよく使ってくれてありがとう！



ほほ笑い、にっこり、大笑い…笑いの効用 (作り笑いもOKですよ)

私たち人間はさまざまな感情とその表現方法をもっていますが、それらは体の調子とも密接な関係があります。とりわけ「笑い」については、がんや感染症にかかりにくくなる“NK(ナチュラルキラー)細胞”の活性化につながることをはじめ、特に注目を集めています。笑いには、その他にもこんな効用があるとされていますよ。



- | | |
|------------------------|----------------|
| ○ストレス対処
緊張、不安、疲労に効果 | ○血行促進
体温 up |
| ○コミュニケーションがスムーズに | ○幸福感アップ |
| ○自律神経のバランスが整う | ○鎮痛作用 |

～ 口角を上げてにっこりほほえみ、空を見上げて、深呼吸 ～

もしもの時、困ったときには相談しよう！相談先を紹介します

思春期まっただ中のみなさんは、体のこと、心のこと、将来のこと、人間関係のこと、様々な悩みを抱えていることでしょう。自分の中だけに不安な気持ちをため込んでしまっただけでは、気になって勉強や部活動、趣味、友人関係まで手に付かなくなることがあるかもしれません。「誰かに相談する」ことは不安な気持ちをやわらげてくれることがありますよ！ 相談先は、家族・友人・学校などの他にも色々あります！

○印はチャットやメールでも相談できます。

電話相談はちょっと…と思う人はぜひ検索して利用を考えてみてください。

○24時間よりぞいホットライン 0120-279-338 無料

まろうよこころ で検索すれば SNS 窓口の QR コードがあるよ

○チャイルドライン 0120-99-7777 無料

○すこやかホットライン 06-6607-7361

○子どもの人権 110 番 0120-007-110 無料

●24時間子供 SOS ダイヤル 0120-0-78310 無料

●大阪府警 24 時間 覚醒剤 110 番 06-6943-7957

●大阪府警 24 時間 ストーカー 110 番 06-6937-2110

●消費者ホットライン 188 消費生活に関わる全般

●救急安心センター大阪 #7119 急病で困った時

●24時間SACHICOホットライン 072-330-079

性暴力・72時間以内の緊急避妊相談など

○一般社団法人 日本家族計画協会 自分の体にまつわる様々なこと

LINE 相談 匿名相談できます 月曜日～金曜日 10:00～16:00

●18歳以下の方へ あなたはひとりじゃない で検索

もやもやを抜け出すための相談窓口をチャットボットで紹介

様々な情報提供(Web サイト)では正しい情報が得られます

★女性の健康推進室ヘルスラボ 女性の体にまつわる様々な情報提供

★#つながる BOOK (7月に冊子配布)性に関する様々な情報提供 など

