



気温も段々と下がり、いよいよ冬の季節が近づいてきました。寒い季節になると細菌やウイルスが活発になります。手洗いうがいや規則正しい生活をしっかり行って健康なからだを作りましょう。

また、寒いと姿勢が悪くなりがちです。姿勢という言葉には、背筋を伸ばしたからだのほかに、物事に取り組む態度や心構えという意味もあります。背筋をぴんと伸ばして、寒さに負けない「姿勢」で過ごしましょう！！

11月8日

いい歯の日 一本一本ていねいに歯みがき

80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣！



♥ 1年生いのちの講演会



10/6(木)助産師の風間なぎさ先生を講師にお招きし、1年生を対象に講話をいただきました。

産まれるってどうゆうこと？いのちはどこからやってくる？男の人、女の人の違いって？LGBTQ+、性的マイノリティなどについて詳しく聞きました。

〈今みんなは第二次性徴の成長過程！考えて、選んで、行動する、この力が今の君たちにはある！大事なものは正しい知識。生きているだけで素晴らしい！〉と最後にあったように、思春期でたくさん悩んだり、壁にぶつかることもあると思いますが、一人一人が自分らしく生きていってほしいと思います。

【木村スクールカウンセラー来校日♪】

2学期はあと7回です。



11月 1、8、15、22、29日  
12月 13、23日



ストレスを解消しよう！



勉強、部活、友人関係、恋愛どんなことも一人で悩まないで！心の専門家に相談してみませんか？  
希望がある人は、担任か保健室兼松、教育相談コーディネーター横内まで声をかけてください。

みなさんの  
心げんき!?

# ストレス度チェック!!

スタート  
**START**  
はい → いいえ →

あさ 朝、気持ちよく  
おきられる!  
おは よう!

まいにち 毎日が楽しい!  
HAPPY!  
ラン

すぐカ—ットしたり  
イライラする!

かたが ころゝ  
ゴリ

べんぴやげりを  
くりかえす  
う—ん

なんでも 悪いほうに  
かんがえてしまう  
どうせ

夜 なかなか  
ねむれない  
ギン

このころ  
食べたくない  
おなか すかない

ほにをやっても  
すぐにつかれる!

きぶん 気分が 悪くなる  
ことが おおい!  
ほけんしつ  
いこうよ!

とほ 友達と話すのが  
めんどうくさい  
ごめん!

元気いっぱい!

あか げんき  
いつも明るく元気なあなた!  
その ちょうし!!

ちょっとおつかれ?

たまには ゆっくり休んで  
リラックス!

SOS!

なやんでいるなら だれかに  
ほな 話してみよ!  
らくになさかも...