

R 8. 2.
一宮市立
北部中学校
保健室

♡ —北中生の元気UPを応援します— ♡

卒業や進級に向けてカウントダウンが始まりましたね。このクラスで過ごすのもあと少し。もしも、「ありがとう」「ごめんね」を言いたいのにまだ伝えられていないクラスメートがいたら、この機会に伝えておくのもいいかもしれませんね。



花粉症対策を始めよう オススメの 3ステップ

- ① 帰宅時は玄関で服を払い、手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす
- ② 予報で花粉の飛散が多い日は必要以上の外出を避ける
- ③ ツルツルした素材の服や、メガネ、マスクで花粉をつけない



花粉症を悪化させる生活になっていませんか？

花粉症の症状は、生活習慣の影響も受けるといわれています。

睡眠不足
栄養不足
ストレス
運動不足
など...



毎日の心がけて
花粉の季節を上手に
乗り切りましょう。

保健室の南バージ
ョンアップしました。
の内容をたくさん
学びました。

中学生の皆さんや保護
者の方のどんな相談も受
けられると思います！

気になること心配なこ
と不安に思うことがある
時は一人で悩まず、相談
してくださいね。

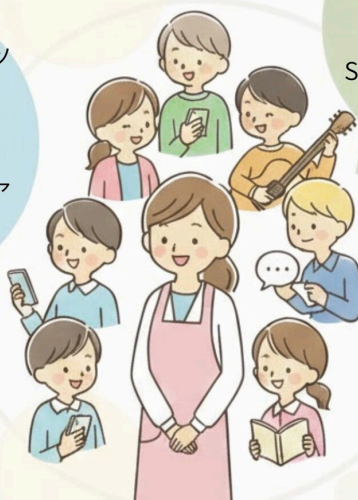
共に悩み、考えて、心
配・不安を減らすお手伝
いをしていきたいと思っ
ています。

思春期保健相談士になりました

【最近の性教育】

リプロ・ヘルス・ライツ
国の方針
包括的性教育
性感染症・避妊指導
プレコンセプションケア
LGBTQ+ SOGI
ナッジによる行動変容
生き抜く力

共に学んだ方々
助産師・保健師・看護師
産婦人科医師・保育士・心理職
教員・社会福祉士など



【思春期の子供たち】

こころ からだと病気
問題行動と法律
機能不全家庭
SNSネット利用・トラブル
生活習慣病 発達障害
女子とスポーツ

【相談活動・支援のために】

自傷・自殺
こころの病気と対応
エンカウンター・アイスブレイク
電話・LINE相談
オープンダイアログ
スベらないパワポの作り方