

ほけんだより

京都市立山科中学校

令和8年8月26日

2学期がスタートしました!

皆さん、充実した夏休みでしたか? 「楽しかった~♪」「満足した~!」といった声が聞こえてくる一方で「ダラダラ過ごした~!」「昼夜逆転した~!」なんて言っている人もいますよね。実は、中高生(若者)ほど生活リズムが崩れやすく「夜更かし朝寝坊」の生活になりやすいそうです。一度崩れた生活リズムを元に戻すには、3週間程かかると言われています。学校生活を中心とした生活リズムは「早寝・早起き・朝ごはん」を定着させることで取り戻せるはずです。リズムが定着するまで頑張ってください。

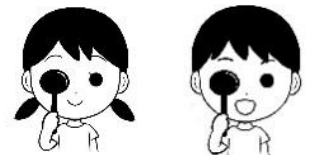


身体計測&視力検査の予定



8組・3年: 8月27日(木) 6限

1年・2年: 8月28日(金) 6限



<会場> 身体計測(身長・体重): 体育館

視力検査: 各教室

<服装> 体操服またはポロシャツとズボン・スカート・キュロット

*身長を計測する時は靴下を脱ぎましょう。

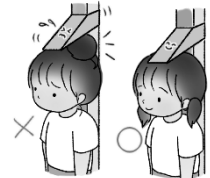
<注意事項>

*記録カードを各自で持ち、それぞれの結果を先生に記入してもらいましょう。

*視力検査では、メガネ・コンタクト使用者は矯正視力のみを検査します。

*コンタクトの人は検査前に先生に伝えてください。

*身長を測るときに髪の毛を結んでいる位置によっては正しい計測ができません。邪魔にならない位置で結ぶようにしてください。



<結果のお知らせ>



*視力検査の結果、受診の必要な人にはお知らせを渡します。できるだけ早く医療機関を受診してください。治療等が終わった人は「受診報告書」を学校へ提出してください。

♪~「カウンセリング」について~♪

カウンセリングは、カウンセラーが心の悩みを聴き、心の専門家としての視点から指導や援助を行います。カウンセリングでは、具体的なアドバイスを受けたり、答えを出してもらったりするわけではありません。自分自身の力で立ち直るきっかけをつくったり、気持ちや考え方を整理したりできるようサポートを行います。「つらい」「苦しい」「不安」「どうしたらいいのかわからない」など、心に抱えていることを自分の言葉で話し、しっかり聴いてもらうことで、問題点が整理できたり解決への糸口が見つかったりします。

山科中学校では、櫻原 祐子 先生(スクールカウンセラー)によるカウンセリングを受けることができます。カウンセリングを受けてみたいと思ったら、予約が必要なので、担任の先生や学年の先生または保健室(畑)に申し込みをしてください。

