

ほけんだより 2

七尾市立七尾中学校
令和6年2月16日

3学期の登校が始まってから約1ヶ月が過ぎました。断水が続き、元に戻ったとは言い難い日常生活ですが、各々が生活リズムを取り戻しつつあります。

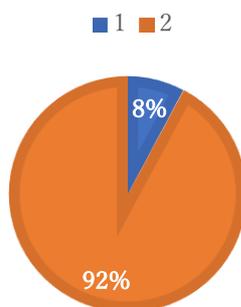
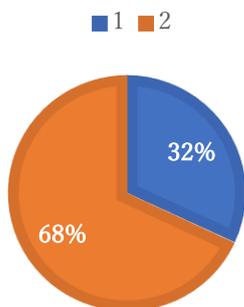
登校初日の1月22日(月)と2月13日(火)の2回、「心のチェック表～自分を知らうチェックリスト～」を行いました。気になる生徒には個別の声掛けやSC等の面談を行ってきましたが、話をしたいなと思う人は、ぜひ保健室まで来てくださいね。

心のチェック表～自分を知らうチェックリスト～結果の比較 1月22日(月)→2月13日(火) 1ヶ月の変化を比較しました。

なかなか眠れないことがある

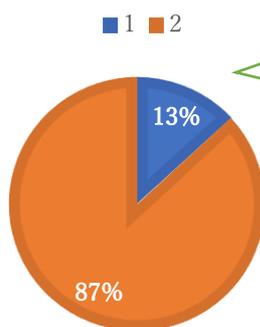
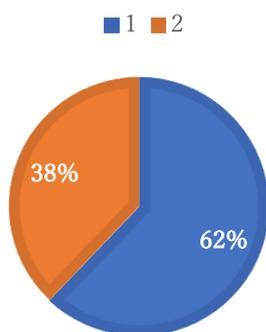
1. あり、まあまあある
2. あまりない ない

1. 毎日または、3～5日ある
2. 1～2日または、ない



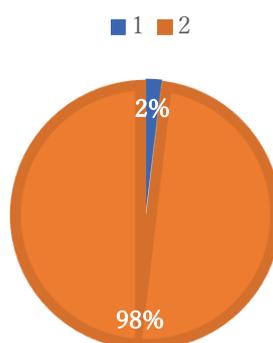
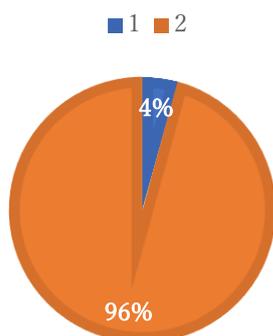
大幅に改善が見られます。

「また、大変なことが起こるのでは」と、ずっと考えてしまう

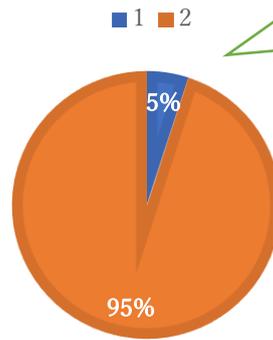
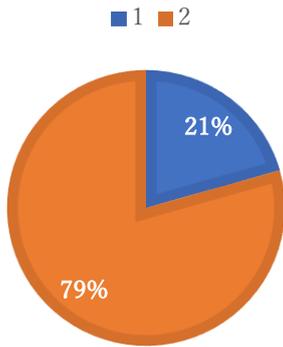


時間が経つにつれて、心の負担が軽くなってきていることが分かります。

ご飯がおいしくないし、食べたくない事がある



頭痛、腹痛など、体の調子が悪い



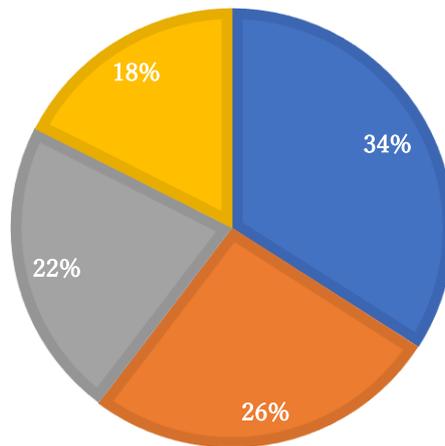
学校再開によって改善した人も多かったようです。

何もやる気がしないことがある
イライラしたり、おしゃくしゃしてかっとなる

一定数（2～5%）いますが、2回のアンケート結果はあまり変化がありませんでした。

ネットやテレビ、ゲーム、漫画などの誘惑に負けないで勉強できている（2/13 だけの質問）

- できていない
- 1～2日できている
- 3～5日できている
- ほとんど毎日できている



勉強に集中するために、工夫していることを書いてください

勉強する机の周りに漫画やゲーム機、スマホなどを置かないこと。

勉強が終わったらやることを決めて、そのために勉強する。

音楽などを聴きながら勉強をする。
タイムを計って集中力が切れるまでタイムを計る。

毎日「ここまでやる」って決めて、それが終わってからは自由にする。

・先生の話をしっかり聞く。
・帰ってすぐ勉強をする。

・自分にプレッシャーをかける。
・study with meを見ながら勉強する。

・切り替えを早くできるようにする。
・タイムスケジュールを決める。

・自分に厳しく！
・自分の部屋で勉強しない。

新型コロナウイルス等の感染が広がっています。感染症対策を今一度見直してみてください。
体調不良の場合は無理をせず、自宅療養をお願い致します。