

# げんき



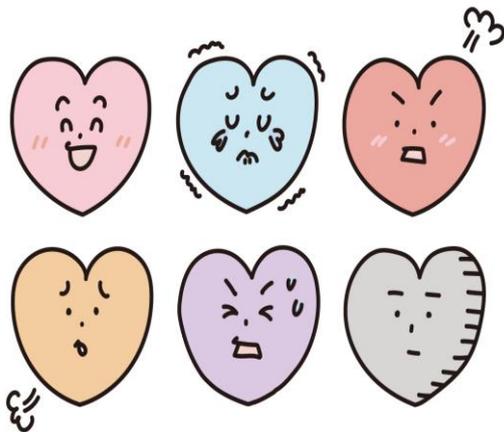
心・生活習慣

新潟市立下山中学校  
保健だより  
令和6年8月30日

## 自分の気持ちと向き合おう！

2学期がはじまりました。夏休みが終わり、ポジティブな気持ちの人、ネガティブな気持ちの人がいると思います。自分の感じ方、今の気持ちに注目してみてください。「私は、今こんな気持ちなのか。」としっかり受け止めて、ゆっくり「いつもの調子」を取り戻していきましょう。

### ①気持ちを知ろう



### ②気持ちを受け止めよう



もし「いつもの調子」に戻りにくいときは、  
**信頼できる大人に相談してみましょう。**

両親・兄弟

祖父母・親戚

スクール  
カウンセラー

医師・看護師

相談ダイヤル  
相談 LINE

学校の先生

塾・習い事の  
先生

近所の人

よく行く  
お店の人

信頼できる大人って？

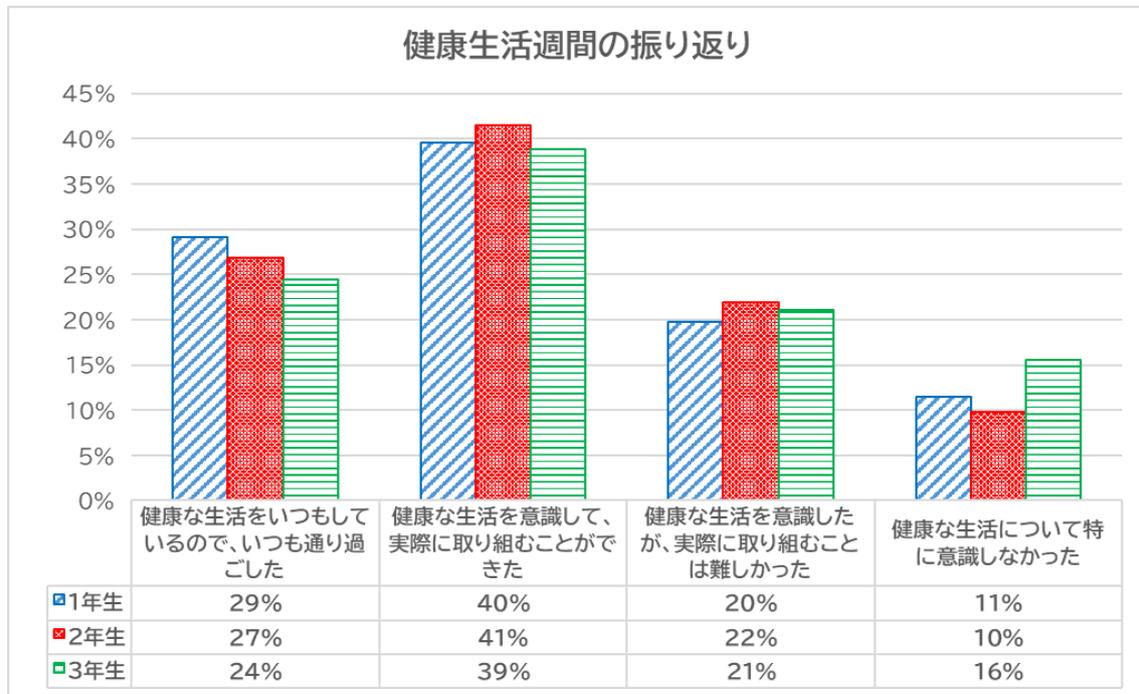
信頼できる大人が分からないときは、あきらめずに3人の大人に話してみてください。

※相談の仕方は、話す・書く・電話する・アプリを使うなどいろいろあります。

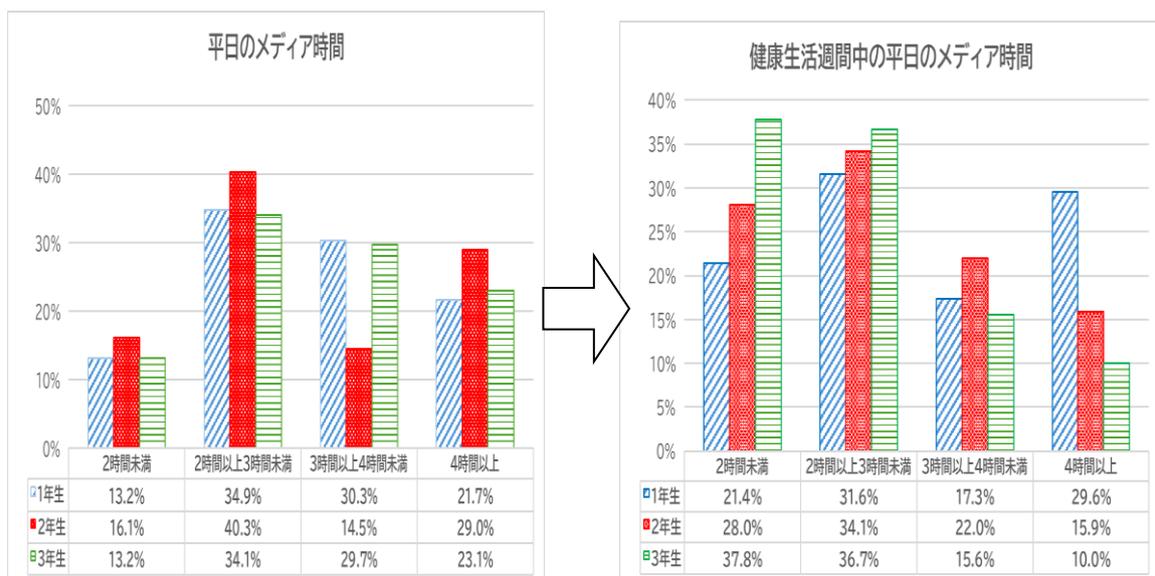
→裏面あります

## 健康生活週間のアンケート結果発表！！

健康生活週間の前後に保健委員会でアンケートを行いました。ご協力ありがとうございました。その結果を発表します。



◎健康生活週間で大きく変化があったのが、メディア利用時間です。  
目標に合わせて時間の見直しに成功した生徒が多くいました！素晴らしい！！



◎「メディアを何に使用しているか」の問いでは、  
1位：動画視聴(YouTube.TikTok等) 2位：SNS 3位：音楽を聴く  
でした。特にショート動画視聴、SNSで、時間の感覚を失いやすいようです。