



北島中学校
R3年 5月

新学期が始まって1カ月がたちます。環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。ストレスと上手につきあうには、自分に合ったちょっとした工夫が必要です。ときにはゆっくり休みながら、心の健康について振り返ってみてくださいね。

ゴールデンウィーク期間中も健康観察を続けよう

5月5日（水）まで全ての部活動が休止するため、みなさんはゴールデンウィーク中に登校することはありませんが、毎朝の検温と健康観察の結果を「健康観察表」へ記録することを忘れないようにしましょう。

また、徳島県においても新規感染者が増えている状況にあります。ゴールデンウィーク中も基本的な感染症予防（換気、マスクの着用、手洗い、手指消毒、三密を避ける、不要不急の外出を控える等）に努めましょう。



☆5・6月の保健関係行事☆ ※健診日程が変更になる場合もあります。

| 日時 | 項目 | 対象者 |
|----------|----------|-------------------------|
| 5月12日（水） | 尿検査（2回目） | 再検査の人、1回目に提出できなかった人 |
| 5月19日（水） | 内科健診 | 2年生全員 |
| 5月20日（木） | 尿検査（3回目） | 再検査の人、1回目や2回目に提出できなかった人 |
| 6月2日（水） | 歯科健診 | 2・3年生全員 |
| 6月4日（金） | 内科健診 | 1年生全員 |
| 6月7日（月） | 内科健診 | 3A～3D |
| 6月8日（火） | 内科健診 | 3E～3G |
| 6月9日（水） | 歯科健診 | 1年生全員 |
| 6月10日（木） | 眼科健診 | 1年生全員 |
| 6月22日（火） | 耳鼻科健診 | 1A～1D |
| 6月25日（金） | 耳鼻科健診 | 1E～1G |



自分に合った ストレス解消法を見つけよう!

例えばこんな方法があります

- 友だちに話す
- 部屋の片付けをする
- 本を読む
- ゆっくりお風呂に入る

ストレスと上手につきあおう!

あなたはどちらのタイプ?

ウジウジさんタイプ

- ✓ 勉強やスポーツの成績を他人と比べてしまって落ち込むことがある
- ✓ 起こってもいない悪い出来事を想像して不安に感じてしまう
- ✓ 「どうせできない…」とすぐにあきらめてしまいがち



カリカリさんタイプ

- ✓ すぐにカッとくなって人のせいにしてしまう
- ✓ 相手の立場を考えずに物事を正しいかどうかだけで判断してしまうことがある
- ✓ 相手のことを間違っていると決めつけてしまいがち

ウジウジさんタイプへのアドバイス

- ❖ **できそうな目標を順にこなそう**
目標は難しすぎるものよりも、少しがんばればできそうなものに。クリアすると自信につながります。
- ❖ **今できることを考えてみよう**
今できることを見つけて精一杯取り組めば、気持ちが少し楽になりますよ。不安なことを紙に書いてみるだけでも頭の中が整理できるかも。
- ❖ **「できていること」に目を向けよう**
自分の欠点心配なら「できていること」にも目を向けましょう。前向きにとらえるきっかけになるかも。

カリカリさんタイプへのアドバイス

- ❖ **白と黒の間を考えよう**
「よい」「わるい」を無理に決める必要はありません。どちらかだけで判断するとストレスになることもあるので、柔軟に考えてみましょう。
- ❖ **「ありがとう」を探そう**
不満を持ち続けていると自分も周りもつらくなります。様々なことに感謝できるようになれば心に余裕ができるかも。
- ❖ **見方を変えてみよう**
同じ出来事でも人によってストレスの感じ方はいろいろ。いつもと違った見方を探してみると心が軽くなることも。

熱中症予防をはじめよう

4月下旬ごろから、25℃以上の夏日の日が増えてきました。5月は体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高いと言われています。また、マスクを着けると皮膚から熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になったりする恐れがあります。

本校は昨年度から、感染症予防の一環でウォータークーラーの使用を中止しています。

登校する時には、必ず水分を多めに持参して、積極的に水分を摂ったり、暑さを避けたりして熱中症予防も心がけましょう。

