



2023年5月
南部中学校保健室発行

新学期が始まり、1ヶ月が経ちました。今の環境にも慣れてきて、体も心も疲れが出やすい時期です。自分の心のクセを知る機会になるので、自分の心に今の気持ちをきいてみましょう。

●○ こんな時、どう感じていますか？ ○●

Q1. 友だちに好きな歌手の話をしたら、「私はあまり好きじゃない」といわれた…。



- ① もしかして、私のことが嫌いなのかな？
- ② どうして私のことを否定するの!?
- ③ 私とは好みが違うんだな…。

Q2. 友だちに SNS でメッセージを送ったけれど、返事が来ない。



- ① 返事をするほどでもないってこと!?
- ② 無視されてる…?
- ③ 今忙しいのかな？ また明日話そう!

自分の“心のクセ”に気づこう

- ①や②のように感じる人が多い人は、疲れやすい“心のクセ”を持っているかもしれません。
- ③の用に事実をそのまま受け入れ、自分や相手を攻めないことが心を疲れにくくするコツです。

～ 心が疲れたときに試してほしいこと ～

- ☆ 朝起きたとき、自分にポジティブな言葉をかける。
- ☆ 思いっきり体を動かす
- ☆ 好きなことをする(音楽を聴く・読書をする等)



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意!「熱中症は、夏になるものでしょ?」。そう思われがちですが、この時期はまだ暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。



熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことが大切です

健康診断の日程

5月10日(水) 13:15~	内科健診	2年生	
5月12日(金) 13:15~	内科健診	3年生	
5月16日(火) 13:15~	内科健診	1年生	
5月19日(金) 13:15~	耳鼻科健診	2,3年該当者	
6月2日(金)	耳鼻科健診	1年5組~7組	
6月6日(火)	耳鼻科健診	1年1組~4組	
6月7日(水)	尿検査 1回目未提出者 1回目で再検査となった者		※1回目未提出の場合は、その容器を使って2回目提出をお願いします。
6月8日(木) 13:15~	眼科健診	1年生と2,3年該当者	
6月15日(木) 8:45~	歯科健診	全学年	歯みがきしてから登校しましょう!

～ 保護者のみなさまへ ～



健康診断の結果については、全ての健康診断終了後、一覧にしたものを夏の三者面談の際にお渡しいたします。なお、病院受診が必要なお子様については、各健康診断が終わり次第お知らせをお渡しいたします。お手元に届きましたら、病院受診をよろしくお願いいたします。

5月17日(水) 南中祭(体育祭)です。5月に入り体育祭の練習が始まります。運動する時間が増えるので、いつも以上に生活リズムを整えていただく等の体調管理にご家庭でもご協力をお願いします。

- ☆ 睡眠(7~8時間程度)・朝ごはんを食べる 等
- ☆ 水筒を持ってくる
- ☆ 汗ふきタオル 等

