



城西中学校

新学期が始まって 1 か月が経ちました。環境が変わって、新しい出会いにワクワクしたり楽しんだりしたことがたくさんあったと思います。しかし、ストレスや不安を感じることもあったはず。自分では気付かないうちに、疲れてしまうときもあります。たまには、ゆっくりする時間を取って自分の心や体のことを考えてみましょう。

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません。

体のサイン

- 頭が痛い
- ぐっすり眠れない
- 食欲がない
- 疲れが取れない
- 朝なかなか起きられない
- お腹の調子が悪い

心のサイン

- イライラする
- 気がすぐれない
- 人と会いたくない
- 急に泣いてしまう
- 集中できない
- なんとなく元気が出ない
- 考えがまとまらない
- やる気が出ない



5月も健康診断が続きます♪
自分がいつどの健診を受けるのか把握しておきましょう。

日時	健診	学年	注意事項
5月1日(水) 9:00~	心電図検査	2・3年生未検査者 1年生	心臓の検査をしています。検査場所に着いたら、必ず静かにしましょう。 ゆっくり深呼吸してリラックスしましょう。
5月2日(木) 13:25~	眼科健診	2・3年生有症者 1年生	前日の夜に十分睡眠をとり、目の疲れをとっておきましょう。
5月9日(木)	尿検査	全学年	前日からトイレに容器をおいておき、忘れないようにしましょう。
5月15日(水) 13:25~	内科・結核・ 運動器健診	1年生	聴診器を使う検査です。騒いでいては検査ができません。必ず静かにしましょう。
5月16日(木) 9:00~	歯科健診	2年生	朝食後に、歯みがき・ぶくぶくうがいをしておきましょう。
5月28日(火)	尿検査 2回目	1回目未提出の人 再検査の人	前日からトイレに容器をおいておき、忘れないようにしましょう。
5月29日(水) 13:25~	内科・結核・ 運動器健診	2年生	聴診器を使う検査です。騒いでいては検査ができません。必ず静かにしましょう。
5月30日(木) 13:25~	歯科健診	8、9、10、11、12組 3年生	気になる人は、健診前に歯磨きやうがいをしておきましょう。

気分を変えて
リフレッシュ!

- 好きなことをする**
何かに夢中になることで、気分転換になります。
- がんばりすぎない**
新しいことがすぐにできないのは当たり前。「~できなくちゃ」「~しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。
- 感情を紙に書く**
紙に書くことで気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。
- 体を動かす**
運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。
- 一人で抱えこまない**
誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましょう。私も保健室で待っています。

暑さ対策
通気性のよい服や下着で調節

- 帽子で直射日光を避ける
- タオルで汗を拭く
- 疲れたら休む
- こまめな水分補給

急は暑さ注意報
日差しがきつ、暑い日が多くなってきました。しっかり対策をして、熱中症を予防しましょう。

5月24日(金)の体育祭に向けて、練習もまもなく開始されます。5月は暑くなる日も多く、熱中症には十分に注意が必要です。また、今の時期は体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症になりやすい時期です。水分補給をしっかりし、こまめに休憩をとりながら楽しい体育祭にしましょう！体調が悪いときは早めに申し出てください。