

ほけんだより

5月



吉野中学校
保健室

新学期がスタートしておよそ1ヶ月。新しいクラス・学年、部活動、人間関係などにも少しずつ慣れて、落ち着きつつあるところかもしれません。いろいろな環境の変化があるこの時期は、体もそして心も疲れやすいものです。睡眠を少し多めにとる、趣味などでリラックスするなど、緊張をゆるめる時間を意識的に作ってみてもいいかもしれませんね。頑張るときには頑張る、休む時は休む、メリハリを生活の中でうまくバランスをとっていけるといいですね。

5月の保健行事

| 日時 | 健診 | 対象学年 | 準備物・提出物 |
|----------|--------|--------------|---|
| 5月15日(水) | 心電図検査 | 1年生 | ※心電図問診票 ・バスタオル1枚(希望者) ・フェイスタオル2枚(希望者) |
| 5月21日(火) | 尿検査3回目 | 再検査者 未提出者 | ※尿検査の容器 ※8時40分までに提出 |

生活習慣を見直す

心と体はつながっています。
心を元気にするには、生活習慣を見直して体の調子を整えることも大切です。
バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動などを心がけましょう。



見方(捉え方)を変えてみる

例えば、コップ半分の水を見て、「もう半分しかない」と思うのではなく、「まだ半分もある」と捉え直してみましよう。同じものでも見方を変えれば、気持ちも変わってきますよ!



心の健康を
保つために
できること



誰かに話をきいてもらう

つらいことや困っていること、悩みなどがあるときは、誰かに相談してみましよう。自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、話すだけでも気持ちが少し軽くなることもあります。



自分に合ったリラックス法を見つける

映画を見て思いきり泣いたり笑ったりする、ペットとのんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、何でもよいのです。自分なりのリラックス法をいくつか見つけておきましょう。

～スクールカウンセラー来校日について～

来校日：毎週金曜日の 11:00～17:00

先生の名前：角瀬^{すみせ}先生

学校には、心理学の専門的な立場から、みなさんの悩みを受け止めて、解決の手助けをしてくれるスクールカウンセラーの先生がきてくれます。相談の希望がありましたら、学級担任の先生や保健室まで連絡してくださいね。伝え方はみなさんが伝えやすい方法で大丈夫です。（生活記録に書いたり、手紙に書いたりなど）

～熱中症は予防が肝心～

◎朝ご飯を食べましょう。

朝、自宅でできる1番の熱中症対策は朝ご飯を食べることです。時間や食欲がないからといって朝食を食べずに出かけてしまうと、体の水分タンクが空のまま活動することになるので、とても危険です。（※就寝中に500ml以上の水分が失われています。）朝ご飯を食べることで、水分だけではなく塩分も補給することができます。そして、体温を下げる効果のある汗も出やすくなります。

～おすすめの朝ご飯～

○おにぎり（白米だけだと塩分が摂れていないので、塩おにぎりにすると◎）

○ワカメの味噌汁・ワカメスープ（ワカメのカリウム。塩分、水分を摂ることができます◎）

疲れが取れないと感じたときは、朝に味噌汁を飲んでみてください。味噌汁は食べるお薬とも呼ばれ、疲労回復・美肌の効果があるとされています。

～5月18日は体育祭～

体育祭の練習で体を動かすことが多くなります。まだ暑さに慣れていないため、熱中症に要注意です。

◎水筒を忘れないようにお願いします。

◎体調が悪いときは無理をせずに休んでください。

急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



ぬぎぎのしやすい服装で、
体感温度を調節しましょう



気温が高いときは
のどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で
紫外線をさけましょう