

ほけんだより 5月



新学期が始まって1ヶ月が経ちました。新しい出会いがあり、ワクワクした気持ちだけではなく、環境の変化に不安やストレスを感じることもあったのではないのでしょうか。自分では気づかぬうちに疲れてしまうこともあります。心や身体から SOS を出している時は、いつもと少し違うことをしてリフレッシュしたり、無理をせずにゆっくりすることも大切です。

それ、**心**や**体**からの

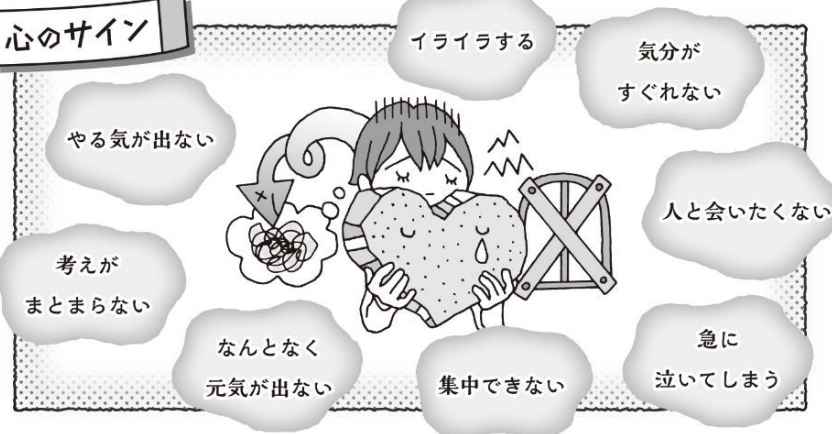
SOSかも?

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



心のサイン



一つひとつはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつか当てはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。のんびりする時間をとりましょう。

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。

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。こんなことをしてみましょう。



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。



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。



感情を紙に書く

紙に書くと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。



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。

5月の健康診断

検診項目	学年	日程と注意事項
心電図検査	1年生	5月1日(水) ※体操服(長袖可)、金属の入っている下着はNG。
眼科検診	1年生 2・3年生保健調査より抽出	5月8日(水) ※前髪はピンで留めて、眼にかからないように。
歯科検診	全学年	5月9日(木) ※歯を磨いておくこと。
耳鼻科検診	1年生 2・3年生保健調査より抽出	5月29日(水) ※耳の掃除をしておくこと。 女子は耳が見えるように、髪を耳にかけるか、結んでおくこと。