

令和7年5月1日(木) 江原中学校 保健室 NO.2

新しい環境に、新しい出会い、そしてたくさんの行事・・・。次々と続く出来事をこなしているうちに、「あっという間にしか月が過ぎてしまった。」という人もいると思います。ゴールデンウイークが終わって急に疲れを感じるのは、気づかないうちに頑張りすぎて、ピンと張りつめていた気持ちが、ふとゆるんでしまうからかもしれません。そんなときは、ゆったりとお風呂に入ったり、睡眠を十分にとったりして、心と体をリラックスさせてくださいね。

5月の保健行事

5月 I日(木)···尿検査 I次(全学年)

5月|3日(火)・・・尿検査予備日(|次検査を受けられていない人)

5月 I 5日 (木) ···歯科検診(全学年)

5月27日(火) ・・・眼科健診(2年生)

5月29日(木)···耳鼻科健診(I年生)

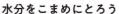


そろそろはじめましょう

熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう!







ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調を整え丈夫な体を作ろう

これから気温の高い日 が増えてきます。 こまめに水分補給でき るよう、各自で水筒等を 準備して学校に毎日持 って来ましょう☆



暑熱順化

熱を外に放出して体温を調整する力を つけ、体が熱中症になりにくい状態に なることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。**適切に汗をかく力をつける**ことが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、

汗をかくほどの運動を

その他、 汗をかく行動^{をする} 暑熱順化には、数日~2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。

頼られた人も

新年度が始まり、新しい役割を任されたり、新しいことにチャレンジしたりしている人も多いと思います。でも、やり方がわからないなど、苦戦する場面もあると思います。

そんな時は人に頼りましょう。 「頼るのは迷惑、かっこ悪い」 と思ってしまうかもしれません

が、頼ることは相手にとっても良いことがたくさん あります。 ♥ 人の役に立ち

感謝されると幸せを感じる

♥ 頼られることは信頼の証拠。

「任せてもらえた」と喜びを引き出す

「難しい、大変」など困った時は

「ちょっとお願い」

と声をかけてみましょう。



「ちょっと前向きになれるかも?」 な考え方のエッセンス~

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。 そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのをいるやめてみる

人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつときは、まずらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっとだけ変えてありません。ところから。

睡眠時間を

多めにとる

他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみる

グレーでもOK

完璧主義の人は「白か黒か」と んいう思考でがんばりがちですが、 それだと完璧以外は全部「失敗」 になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。

つかれたときに ひとりで スマホを置いて かっくりする 散歩する

時間を作る

時間を

一緒にいて 好きな映画や ドラマを観る

おしゃべり

ゆっくりと

深呼吸をする

好きな本を

もう一度読む

etc...

~ 保護者の皆様へ ~

時間をかけて

ストレッチ

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。早期発見・早期治療によって 治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。

何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際には早めの受診をおすすめします。 なお、学校の健康診断は「可能性」のスクリーニングのため、医療機関で検査をすると「異常なし」 と診断される場合もありますのでご了承ください。