



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1か月が過ぎてしまった。」という人もいると思います。ゴールデンウィ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、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 1日(木)・・・尿検査1次(全学年)

5月13日(火)・・・尿検査予備日(1次検査を受けられていない人)

5月15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(1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！



水分をこまめにとろう



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に、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

は今のうち！



暑熱順化とは

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、湯船につかる

汗をかくほどの運動を習慣にする

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 ハッピーに！

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、カッコ悪い」
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 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、きっと前進していると感じられますよ。

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
ところから。



グレーでもOK



完璧主義の人は「白か黒か」と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
やってみて！

リフレッシュのアイデア

時間をかけて
ストレッチ

睡眠時間を
多めにとる

一緒にいて
楽しい人と
おしゃべり

ゆっくりと
深呼吸をする

好きな映画や
ドラマを観る

ひとりで
ゆっくりする
時間を作る

スマホを置いて
散歩する

好きな本を
もう一度読む

etc...



～ 保護者の皆様へ ～

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。