

# ほけんだより5月

笛南中保健だより No.9

2023年5月2日

文責 石井 真実

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。そんなとき、ふと気づくと「体がだるい」「少しゆううつ、そんなことを感じていませんか？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。

## こんなとき、どう感じる？



01.

友だちに好きな歌手の話をしたら、  
「私はあまり好きじゃない」と言われた。



- ① もしかして、私のことが嫌いなのかな…？
- ② どうして私のことを否定するの!?
- ③ 私とは好みが違うんだな

02.

友だちにSNSでメッセージを送ったけれど、  
返事が来ない。



- ① 返事をするほどでもないってこと…？
- ② 無視されてる!?
- ③ 今忙しいのかな？ また明日話そう

### 自分の“心のクセ”に気づこう

- ①や②のように感じる人が多い人は、疲れやすい“心のクセ”を持っているかもしれません。
- ③のように事実をそのまま受け入れ、自分や相手を責めないことが心を疲れにくくするコツです。

### — こんなことを試してみよう —

#### ✿ 気持ちを書き出す

「起こったこと」と「その時感じたこと」をノートに書き出し、数日後に見返してみましょう。「こんなとき・こう感じる」という自分の“心のクセ”が分かると、感情に振り回されにくくなります。

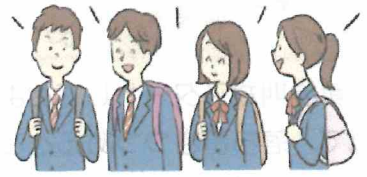
#### 他にも・・・

- ✿ 朝起きた時、自分にポジティブな言葉をかける
- ✿ 思いっきり体を動かす
- ✿ 好きなことをする



もちろん、保健室にも相談に来てくださいね。

連休が明けると、みなさんが楽しみにしている宿泊学習や修学旅行、校外学習が待っています。普段の学校生活とは異なる環境での行事です。移動も多く、思わぬトラブルも考えられます。みなさんが元気に楽しく過ごせ、帰るまで事故やけが、病気がないように、下のことに気をつけながら、行ってきましょう。

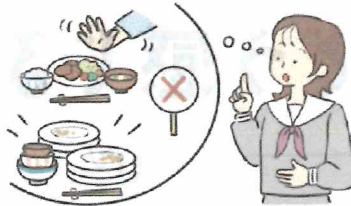


## 乗り物酔いを 予防しよう



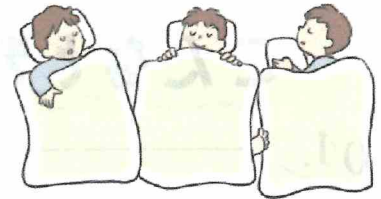
- 酔い止めの薬は  
乗る30分前までに
- 睡眠・食事で  
体調を整えておく
- 「絶対酔わない!」  
強い気持ちも効果アリ

## お腹のトラブルを 予防しよう



- 食事抜き・食べすぎは  
絶対ダメ
- トイレに行きたいときは  
がまんしない
- お腹をしめつける  
服装はさける

## 「だるい」「疲れた」を 予防しよう



- 前の日まで疲れを  
ためないように過ごす
- 消灯時間を守り、  
睡眠時間を減らさない
- 楽しくても、  
はしゃぎすぎない

## 熱中症 が増えてきます

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意!  
「熱中症は夏になるものでしょ?」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

### 《熱中症予防のポイント》

- ・ こまめな休憩と水分補給
- ・ 脱ぎ着しやすい服装
- ・ 屋外では帽子をかぶる
- ・ 軽い運動で暑さに慣れておく

### 水筒を忘れずに持ってこよう!



油断せず、しっかり対策  
しましょう。疲れたときや  
体調が悪いときは無理をし  
ないことも大切です。

### 保護者の皆様へ

4月から健康診断を実施しています。学校で行っている健康診断は、限られた時間内にたくさんの人数を検査する集団検診のため、疑わしいものは全てチェックをする「スクリーニング」という方法をとっています。健康診断を実施後、受診の必要がある生徒のみに結果をお配りしています。よくご覧になっていただき、必要に応じて専門医の診断・治療を受けていただきたいと思います。宿泊を伴う行事も控えていますので、できる限り早めの受診をよろしくお願いいたします。