

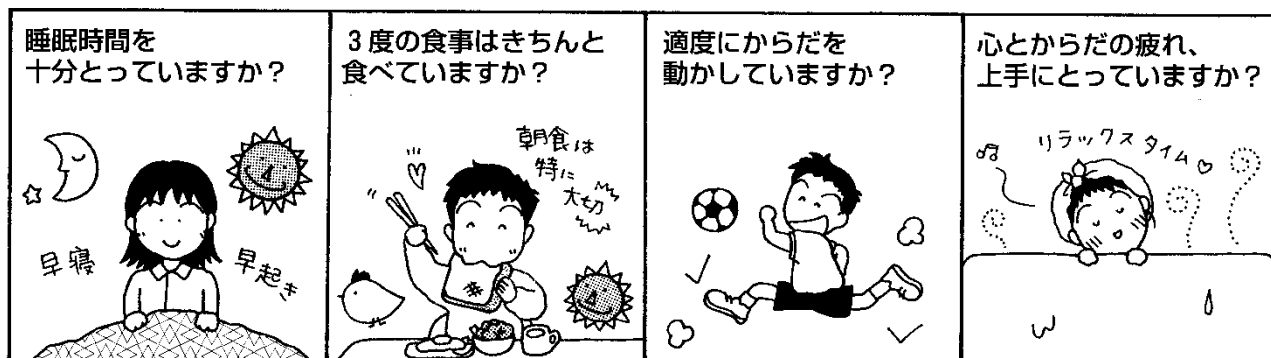
# ほけんだより5月



令和5年5月10日

赤堀中学校保健室

新しい学年、クラスに慣れ、学校生活も楽しくなってきた頃でしょうか？疲れは出てきていませんか？この時期は、心身ともに疲れがたまり不安定になりやすい時期でもあります。いつも以上に早寝・早起きを心がけるなど、生活リズムを意識して過ごしましょう。疲れを感じたときは、早めの休養を心がけましょう。



## 5月の保健目標：疾病の予防と早期治療に努めよう。

健康診断の結果はどうでしょうか。6月いっぱい検診が続きますが、受診の必要があるお子さんには、検診ごとに「受診のお知らせ」を配布しています。健康診断は病気がないかを調べることはもちろん、みなさんが自分の体や健康状態を知り、考える大切な機会でもあります。



健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？見たり聞いたりするのに不自由はないか？体の異常や病気の可能性はないか？がわかります。

学校での健康診断はスクリーニング(疑わしいものを選び出すこと)です。実際に異常があるかどうか、また、その原因や治療法を知るには医療機関での診察や検査が必要です。「受診のすすめ」を受け取った人は、速やかに受診しましょう。

### こんなことはわかりません

- 視力や聴力の正確な測定値
- 疾患名
- 病気や不調の原因
- 治療方法



新型コロナウイルス感染症が5/8から5類に移行しました。5類感染症移行後においても登校前の健康状態の確認を引き続きお願いします。また、市内ではインフルエンザがまだ出ています。発熱、咽頭痛、咳等の症状がある場合は早めの受診をお勧めします。「療養報告書」はホームページからダウンロードできます。登校時に持たせてください。

「ほけんだより」は次号よりデータ配信のみになります。紙による配布は行いません。「学校だより」と同様に2通りの方法で配信を行いますのでそちらをご覧ください。

ストレスに  
気づききっかけに..

## 自分の考え方は...?

**同**じ出来事が起きてても、浮かぶ考えや気持ちは人それぞれ。その分、ストレスの受け方も違ってきます。自分の考え方のクセを知っておくと、ストレスと上手につきあう手助けになりますよ。さて次の場面、自分ならどんなふうに考えるでしょうか？

.....> 友だちにあいさつをしたけど、返事がなかった



**Aさん**  
急いでいたのかな

**Bさん**  
聞こえなかったのかも

**Cさん**  
私のこと  
嫌いなんだ...  
悲しみ  
モクモク

**Dさん**  
何かわるいこと  
したかな...  
不安  
モヤモヤ

今回の場合は **Cさん** **Dさん** の考え方は **ストレスをためがち!**  
見方や考え方をちょっと変えてみると気持ちが楽になるよ

ストレスが大きくなると...  
こんな **SOS** に要注意!

こころの **SOS**

- イライラして怒りっぽくなる
- 急に泣きだしてしまう
- 気分が落ち込んでやる気が出ない など

からだの **SOS**

- 頭、肩、お腹などが痛くなる
- くっすり眠れない
- 食欲がなくなったり、食べすぎたりする など

**SOS** に気がいたら

できるだけ早い対処が大切です。ひとりでがんばりすぎず、友だちや家族に話しましょう。保健室も力になりますので、相談しにきてくださいね。

保健室



疲れたなあ...と思ったら

● 体の疲れに ●



ゆっくりお風呂に入る。



酸味のあるものを食べる。

● 心の疲れに ●



好きな本を読んだり、音楽を聴いたりする。



何もしないで、ぼんやりする時間を持つ。

自分に合ったストレス解消法を見つけられるといいですね!