

はほけんだより5月

保健室からのお知らせ

みなさんの爪を見ると、長い人が目立ちます。体育や部活でケガが多くなりますので、自分の手や足の爪をもう一度チェックしてみましょう。



中間テストが終わりホットしているみなさんの様子が見えかけます。気が抜けてしまうと体調も崩しやすくなります。引き続き体調管理もしっかりお願いします。

体と心はつながっています。だるさ・頭痛・腹痛といった**身体症状**がストレスなど**精神的な原因**から、また気持ちの落ち込み・やる気が出ないといった**精神症状**が疲労や睡眠不足など**身体的な原因**から起きることは、決して珍しくないことです。「お体を大切に」という表現がありますが、この言葉にも体と心、両方の意味が込められているとっていいでしょう。定期的に食事や休養をとって「体をケアする」そして趣味など落ち着くことや楽しむことで「心をリフレッシュする」この2つを生活の中でうまく取り入れながら過ごしてほしいと思います。



つながっているから... 体のケア+心のリフレッシュ



ストレスと上手につきあおう!

ストレスを感じたときに1人で悩んでしまうウジウジさんタイプと、カッとなりやすいカリカリさんタイプ。自分がどっちのタイプかを知って、ストレスと上手につきあおう。

あなたはどちらのタイプ?

ウジウジさんタイプ

- 勉強やスポーツの成績を他人と比べてしまったり落ち込むことがある
- 起こってもいない悪い出来事を想像して不安に感じてしまう
- 「どうせできない...」とすぐにあきらめてしまいがち



カリカリさんタイプ

- すぐにカッとなって人のせいにしてしまう
- 相手の立場を考えずに物事を正しいかどうかだけで判断してしまうことがある
- 相手のことを間違っていると思ってしまう

ウジウジさんタイプへのアドバイス

- できそうな目標を前にこなそう**
目標は難しすぎるものよりも、少しがんばればできそうなものに、クリアすると自信につながります。
- 今できることを考えてみよう**
今できることを見つけて精一杯取り組めば、気持ちが少し楽になりますよ。不安なことを紙に書いてみるだけでも頭の中が整理できるかも。
- 「できていること」に目を向けよう**
自分の欠点が心配なら「できていること」にも目を向けましょう。前向きにとらえるきっかけになるかも。

カリカリさんタイプへのアドバイス

- 白と黒の間を考えよう**
「よい」「わるい」を無理に決める必要はありません。どちらかだけで判断するとストレスになることもあるので、柔軟に考えてみましょう。
- 「ありがとう」を探そう**
不満を持ち続けていると自分も周りもつらくなります。様々なことに感謝できるように心がけられるかも。
- 見方を変えてみよう**
同じ出来事でも人によってストレスの感じ方はいろいろ。いつもと違った見方を探してみると心が軽くなることも。

「受けたあと」もとても大事です

健康診断



予定していた健康診断が、すべて終了しました。検診の結果を配布しました。病院受診が必要な生徒もおりますので、時間を作って受診していただけますようお願いいたします。