

ほげんだより 5月

令和5年5月2日
呉市立両城中学校

5月の保健目標

- 生活リズムをととのえよう
- 体力づくりを行おう

日差しも暖かくなり、さわやかな季節になってきました。この時期は急に気温が上がる日があるので、衣服の調節や水分補給など意識して心がけるようにしてください。

熱中症予防のため、水筒や汗拭きタオルは毎日持参しましょう。

また、新学期の疲れが出るのもこの時期です。しんどいことや不安なことがあれば、おうちの人や信頼できる友達、先生に相談してみてくださいね。(裏面も要チェック♪) 暑さに負けず生活リズムを整えて、5月13日(土)の体育大会に向け、けがや病気をしないように過ごしていきましょう。

保体委員会 5月の取組

体育大会前「生活記録カード」の記録を1週間実施します。

生活記録カードは、自分で自分の生活を見つめ直すために、1週間自分の生活を記録していくカードです。自分にとってよりよい生活リズムを見つけ、それを継続していくことを目指しています。

- 実施期間
5月8日(月)～12日(金)の5日間
- 記録を行う時間
毎朝、朝の会で保体委員が呼びかけます。(教室保管)
- 記録内容
就寝時間 起床時間 朝食摂取の有無
今朝の体調 その日の気付き、反省

5月 健康診断の日程

日にち	検診名	対象
5/19(金)	心臓検診	1学年
5/25(木)	眼科検診	全学年

✓ 内科検診2週間前に「結核問診票」を配付します。期日までに、**保健連絡袋**に入れて学校へ提出してください。
1年,2-1 → 5/25 配付
2-2,3年 → 6/1 配付

女子はブレザーが必要です。忘れずに持参してください。

結果通知が入っていた「保健連絡袋」は3年間使用します。家庭で保護者と中身を確認して、翌日学校へ返却してください。

健康診断の結果について

▼以下の検査項目について、**5月9日(火)**に結果通知を配付します。

▶ 視力 (視力がB(1.0)～D(0.3)未満の生徒)

※眼科医と相談した結果、視力がBの生徒は、両目がBの場合、結果通知を配付します。右目がA、左目がBの場合など片方の目がAの場合、結果通知は配付しません。

▶ 耳鼻科 (所見のあった生徒)

▶ 色覚 (検査を受けた生徒全員)



検尿について

5月9日(火)は2回目の提出日です。全員提出まで残り **28名!!** 家庭での声かけ等、ご協力をよろしくお願いいたします。

身長・体重について

6月に実施する内科検診での総合評価後、対象生徒に配付します。

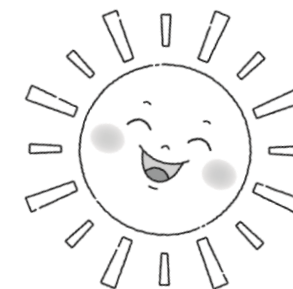
健康で充実した学校生活を送るため、受診のお知らせをもらった場合は早めに専門機関への受診をお願いします。また、今後の保健管理のため、**受診報告書**は学校へ提出してください。

なお、学校で行われている健康診断は「スクリーニング」という、疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため、病院で詳しく見てもらった結果、「異常なし」と診断されることもあります。その点もご理解ください。



ストレスと上手につきあおう!

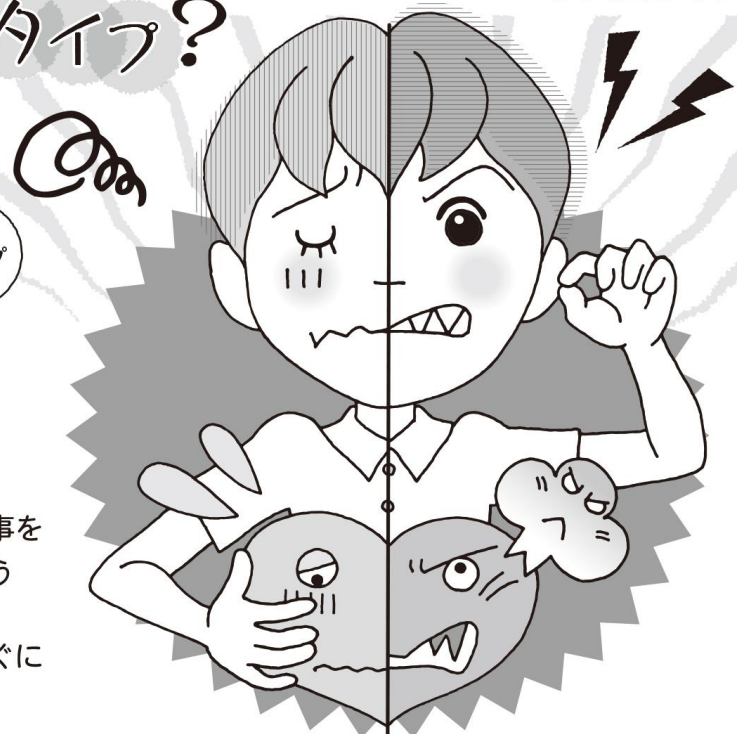
ストレスを感じたときに1人で悩んでしまうウジウジさんタイプと、カッとなりやすいカリカリさんタイプ。自分がどっちのタイプかを知って、ストレスと上手につきあおう。



あなたはどっちのタイプ?

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て落ち込むことがある
- ✓ 起こってもいけ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やすい



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決めつけてしまいやすい

環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。

ストレスと上手につきあうには、自分に合ったちょっとした工夫が必要なようです。



ウジウジさんタイプへのアドバイス

できそうな目標を順にこなそう

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なれば心に余裕ができるかも。



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。

自分に合ったストレス解消法を見つけよう!

例えばこんな方法があります

友だちに話す



部屋の片付けをする



本を読む



ゆっくりお風呂に入る

