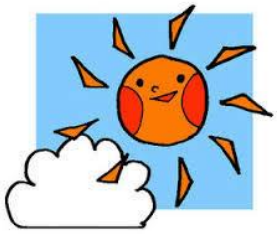


保健だより

平成３１年４月２２日
下蒲刈中学校　保健室

一学期の生活委員会の目標は



『生活リズムを整えよう！』です。

新年度が始まり，まもなく２週間が経ちましたが，今の生活リズムはどうですか？見直しが必要かどうか，振り返って書いてみましょう。

	きょう起きた時刻	きのう寝た時刻	きのう，テレビやゲーム，携帯電話を使っていた時間
時間を書こう。			
見直しは？	いる　・　いらない	いる　・　いらない	いる　・　いらない
変えた方がいい時間を書こう。			

今，からだの調子はどうですか？４段階に分けたらどこにあてはまりますか？あてはまるところを囲みましょう。

とてもいいです・まあいいです・よくありません・とてもよくありません

気持ちのいい朝をむかえられていますか？一週間を４段階に分けたらどこにあてはまりますか？あてはまるところを囲みましょう。

毎日気持ちいい・気持ちいい日が多い・気持ちよくない日が多い・毎日気持ちよくない

朝ごはんを食べていますか？

毎日食べる・　食べる日が多い・　食べない日が多い・　毎日食べない

心のエネルギーの消耗
に気をつけてね。



４月からの新しい生活は「頑張るぞ！」というやる気が高まると同時に，ついつい頑張り過ぎてしまうこともあります。そのため，自分では気づかないうちに心のエネルギーが消耗しているかもしれません。

こんな時は心のエネルギー消耗を起こしているかも・・・

心に現れている症状

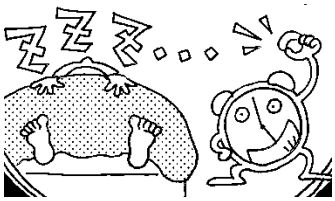
気持ちが沈んでる
イライラする
楽しくない
集中力が続かない
自分はダメな人間なんだと感じる
なんか，たいぎい

からだに現れている症状

とても疲れる
頭痛や腹痛がある
便秘がちになる
眠れない　眠りすぎる
朝起きるのがつらい
食欲がない　食欲がありすぎる

♥対処法

★早く寝よう！



★誰かに話をしよう！



友達・家族・先生と話してみたらすっきりするかもしれません。電話相談などもありますよ。

★ストレスの原因だと思うことから離れる時間を作ろう！

★「しなければならないこと」よりも「したいこと」を優先させよう！

「～しなければならない」「～してはいけない」と思い詰めていたら，心のエネルギーは溜まりません。思い切って，ストレスの原因だと思われることから離れてみて，エネルギーが溜まるのを待つのも手です。

「心とからだの健康」参照

視力検査が終わりました。

再検査をきょうから行います。

眼鏡の使い方は合ってる？

眼鏡を作った時，眼科の先生やお店の方から言われた使い方は次のどちらでしたか？

●「いつも使いましょう」

●「勉強の時に使いましょう」

言われた使い方で眼鏡を使いましょう。

また，家に置いたままやかばんに入れたままにしている人はいませんか？

今回の視力検査で見えづらさを感じた人は，レンズを変えた方がいい場合もあるので，早めの眼科受診をお勧めします。

近くを見る時間が長いほど強い近視に進みやすいので，ゲームやＰＣ，スマホは使いすぎないようにしましょう。

休憩時間は
いつでも視力検査ができます。
気になる時は
測りに来てください。

黒板の文字が見えにくい時は担任の先生と相談してください。



熱中症が心配される季節になりました。こまめな水分補給をしましょう


１８さいまでのこどもがかけるでんわ
チャイルドライン
どんなことでもルルよ
電話まってるね
まいにち
ごご４時から
ごご９時まで
0120-99-7777
チャイルドラインのやくそく
ひみつはまもるよ
どんなことでも いっしょにかんがえる
なまえは いわなくてもいい
きりたいときには、きってもいい
NPO法人ひろしまチャイルドライン子どもステーション
※独立行政法人福祉医療機構助成金で作成しました。
チャイルドラインのやくそく
1 ヒミツはまもるよ
2 どんなことでも、いっしょに考える
3 名まえは いわなくてもいい
4 切りたいときには 切っていい