

ほけんだより

畑野中学校保健室

No. 2

2023年5月2日

新学期が始まって1か月が経ちました。皆さんの体や心の調子はどうでしょうか？

入学・進級の機会に「頑張るぞ！」と思っていたけれど…不安や緊張のせいで心が疲れてしまったのかもしれない。まずは、のんびりと過ごして、体と心を休ませてあげましょう。そして、友達やおうちの人など、信頼できる人に話してみてください。困っている人は、いつでも保健室に来てくださいね！

もしかして…

5月病!?

こんな症状はありませんか？



- ・寝つきが悪い
- ・やる気が出ない
- ・食欲がない
- ・今まで好きだったものに興味がなくなった

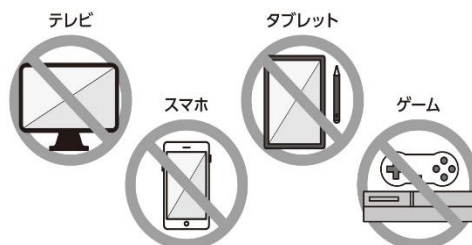
1. 連休は生活習慣が乱れやすい!?

ゴールデンウィークは、いつもより遅く寝てしまったり、朝ごはんを食べられなかったりと生活リズムを崩しがちです。早寝・早起き。朝ごはんを意識して体調管理に気を付けて過ごしましょう。

睡眠をしっかりとろう

○睡眠の主な役割

- ・脳や体を休息させて疲れをとる。
- ・情報や記憶の整理・定着が行われる。
- ・成長ホルモンが分泌され、
体の成長・発育を促進させる。
- ・情緒が安定する。



メディアの画面から出る光は、眠りの質を悪くします。
ぐっすり眠るためにも、寝る1時間前*にはしっかり「OFF」!

*日本眼科医会 HP「こどもの目」より

朝ごはんて
3つのスイッチ
ON!

からだ

体温が上がり、
活動しやすい状態になります。



脳

脳にエネルギーが充電され、
頭が働きやすくなります。

お腹

胃と腸が刺激され、
うんちが出やすくなります。

睡眠や体温などは、体内時計によって調整されています。朝はカーテンを開けて朝日を浴び、朝ごはんをとって体内時計をリセットしましょう！

2. こんな時、どうする？

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

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。



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よう。「こんなときに・こう感じる」
という自分の“心のクセ”がわかると、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。

3. 健康診断の日程

日（曜日）	検診	対象者	実施場所と時間
5月9日（火）	歯科検診	全学年	保健室 14：00～14：50
5月17日（水）	尿検査（2次）	前回未提出者 再検査者	保健室 1限が始まる前まで
5月18日（木）	尿検査（2次）予備日	〃	〃
5月19日（金）	眼科検診	全学年	保健室 14時05分～14時15分