

ほけんだより 5月



皆川中 HP
ご覧ください。

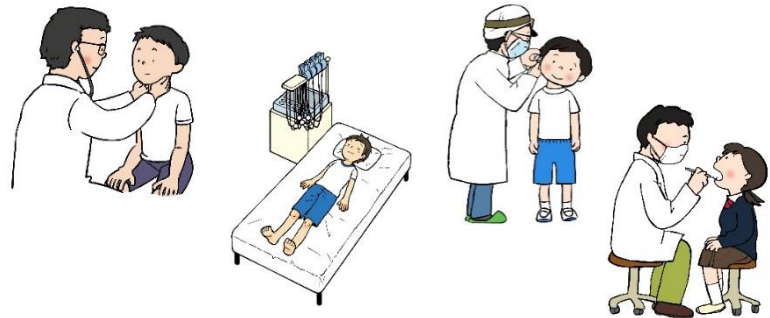
情報引用元：日本学校保健研修社“健“

新年度がスタートして1ヶ月が経過しました。新たな学年での中学校生活は充実していますか？それぞれの学年で元気なあいさつ、休み時間の楽しそうな姿がみられ良いスタートを迎えられている様子がかえります。今月は、体育祭というビックイベントが予定されていますね。体調管理をしっかり行い、全力で楽しんでください！

【今月の健康診断】



- 2日（木）：内科検診
- 27日（月）：心臓検診（1年生のみ）
- 29日（水）：耳鼻科検診
- 30日（木）：歯科検診



※注意事項※

○内科検診

検診の中で「おじぎをしてください。」の声かけをしますので、その際はこのような姿勢を数秒間保っててください。みなさんの背骨の歪みをみます。

○心臓検診

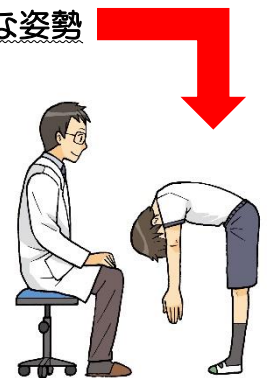
「吸って、はいて、止める」の呼吸をします。声かけにあわせて行ってください。

○耳鼻科検診

耳垢を掃除してきてください。

○歯科検診

午前中に検診を行います。必ず登校前に歯磨きをしてきてください。



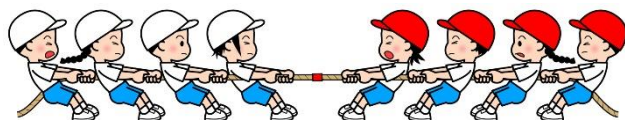
〈保護者の皆様へ〉

先月の検診において、対象のお子さまへ「受診のお知らせ」を配付させていただきました。ご多忙の中とは思いますが、早めの受診をお願いいたします。また、学校医検診日に欠席となってしまった場合は、後日「受診のお願い」を配付させていただきます。学校医・学校歯科医の所属している医療機関で受診していただくようお願いいたします。



～体育祭の練習が始まります～

いよいよ今月から体育祭の練習が始まります。普段よりも活動する時間が多く、体力も必要です。いつもよりも「早寝・早起き・朝ご飯」を意識し、規則正しい生活を心がけましょう。みなさんの活躍を楽しみにしています！



五月病に 気をつけよう



先月末は、さまざまな部活動で大会がありましたね。3年生は残りの大会もあとわずかになってきています。勉強に運動と忙しい時期でもありますが、そんな時期こそお休みの日にはリフレッシュする時間をつくってみてください。

もうすぐゴールデンウィーク後半です。あっという間の4日間ですが、生活リズムを崩しすぎないようにしてください。

不安ってどういうことだろうっ

不 安な気持ちになることは誰にでもあ
るはず。具体的には、まだ起こって
いない未来について「○○に
なったらどうしよう、嫌だな
あ」と感じる状態のこと。

人 間の心はストレスを受けると、逃げ
るか戦うかを選ぶため、不安になる
仕組みになっています。ごく自然な反応な
のですが、ずっと不安なままだと、寝つき
が悪くなったり体にも影響が出てくること
があります。

じ つは不安の裏には「こうなりたい」
という前向きな気持ちがあります。
たとえばテスト前に不安になる人は、「良
い点がとりたい」と思っているはず。その
前向きな気持ちに従って勉強をするのも一
つの手です。目標に向かって
手を動かすと少し和らぎます。



頼 られた人も

新年度が始まり、新しい役割を任せられたり、新しいことにチャレンジしたりしている人も多いと思います。でも、やり方がわからないなど、苦戦する場面もあると思います。

そんな時は人に頼りましょう。
「頼るのは迷惑、かっこ悪い」
と思ってしまうかもしれませんが、頼ることは相手にとっても良いことがたくさんあります。



- ♥ 人の役に立ち
感謝されると幸せを感じる
- ♥ 頼られることは信頼の証拠。
「任せてもらえた」と喜びを引き出す

「難しい、大変」など困った時は

「ちょっとお願い」
と声をかけてみましょう。



ハッピーに!