

# 5月の ほけんだより

とびまわります。  
いつか飛ぶ為走ります。



〈栃南中の5月の保健目標〉

疾病を早めに治療しよう！  
病気を予防しよう！



5月に入って風もさわやかに、気持ちのいい季節になりました。でも、朝と夜はけっこう涼しいのに、昼間は日差しが強くて、ちょっと汗をかくらいの暑さに。この時期は、そんな風に気温が1日の中で大きく変わる日もあります。寒暖差で体調を崩しやすいので、日ごろから規則正しい生活を心掛けて体力を付けておきましょう。

また、暑くなりそうな日や運動する日はしっかり水分をとって熱中症対策もしていきましょう。



## 4月の身体測定の結果（平均）



	1年		2年		3年	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長	153.9	152.7	160.3	155.0	165.5	156.9
体重	47.6	45.6	50.6	47.1	56.9	50.6

### 視力 1.0以下の生徒

1年生…33人

2年生…28人

3年生…43人

4月に実施した身体計測の校内平均になります。値だけを見るのではなく、身長と体重がバランスよく増えているかやBMI・ローレル指数などを活用して自分の体の状態を確認してみましょう。

視力については、昨年度より視力が下がった生徒が多くいたように感じます。検査の結果を見て、びっくりしている生徒も多かったです。日ごろの生活を見直すとともに、目に優しい生活を送りましょう。また、黒板等見づらいつと感じている生徒は医療機関を受診しましょう。

#### 健康診断

受診のおすすめを  
もらった人は

病気や異常の疑いがあるので、  
病院で診てもらいましょう。  
早めに受診すれば治療も早く終わられます。



## ●あなたはどっち？●

新学期が始まって1か月が経ちました。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合うには、自分に合ったちょっとした工夫が必要です。

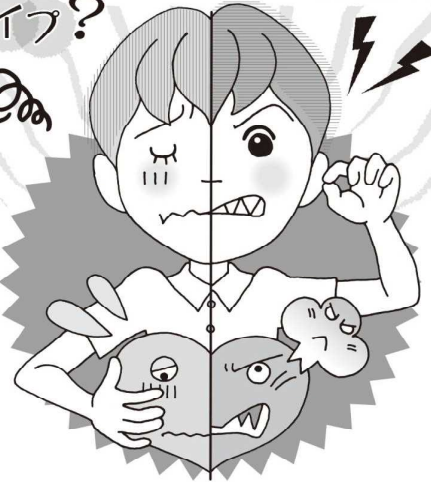
### ストレスと上手につきあおう！

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

- ✓ すぐにカッとに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

#### 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！●



運動をする、音楽を聴く、のんびりする、気持ちを書き出す、周りの人に話す、読書する、ペットと遊ぶ、寝るなどなど、少し考えただけでもいろいろな方法があります。時には、ゆっくり休みながら過ごして、心も体も健康でいられるといいですね！