

～4月の疲れを癒やしましょう～

初めての中学校生活、新しい学年・学級での生活が始まり1ヶ月が経とうとしていますが、みなさんの体や心の調子はどうですか？新年度からの環境や人間関係の変化による疲れ・ストレスからくる心身への影響が現れやすい時期です。また、急に暑い日があったり肌寒い日があったりと気候も安定しない日が続き、自分でも気づかないうちに疲れがたまっているものです。

困った時に相談できる人、
だれが思い浮かぶかな？



あなたの“イチ押し”気分転換は？



自分に合った方法でうまくストレスを解消し、リラックスすることが大切です。誰かに話す、好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠を多めにとる、体を動かす・・・自分が「こうすると落ち着く、快適、楽しい」と思う方法で、意識して心と体を癒すようにするといいですね。

5/18(日)は**体育大会** **けが・熱中症** に気をつけよう。

体育大会練習が始まりました。真夏ほどの暑さはなくとも、普段から運動で汗をかく習慣がなかったり、睡眠や食事が十分にとれていなかったり体調が優れないのに練習に参加したりすると、5月でも熱中症になることがあります。体育大会の練習は強い日差しの中で行われていることが予想されます。本格的に暑くなる前(5～6月)から、暑さに強い体づくりをしていくことが大切です。5月くらいから汗をかくて暑さに慣れ始めておくと、体温調節機能がうまくはたらき、急に暑くなっても熱中症にかかりにくくなります。けがや熱中症を防ぐために、以下の5つは必ず守ってほしいです。

- 22時以降はメディアオフ、8時間は睡眠時間を確保しましょう
- 朝から何か食べましょう(バナナ1本、みそ汁1杯、+コップ1杯の水だけでも)
- 水筒と帽子を持てきましょう
- 体育大会練習の前後には必ず水分補給をしましょう
- 外で活動するときは帽子をかぶりましょう

健康診断 5月の日程

- ◆5/13(火) 尿検査2次・・・1次再検査者・未提出者
- ◆5/22(木) 尿検査3次・・・2次再検査者・未提出者←ラストチャンスです必ず提出を！
- ◆5/22(木) 耳鼻科検診・・・1年生全クラス
- ◆5/23(金) 内科検診・・・2年生1・2組←体育服が必要です
- ◆5/26(月) 内科検診・・・2年生3・4組←体育服が必要です
- ◆5/27(火) 歯科検診・・・2年生全クラス←給食後は必ず歯みがきをしておきましょう！

新一年生の体格測定前オリエンテーションで以下のスライドの内容をお話しました。
体や心がしんどいときのSOSの場として保健室はいつでもみなさんをサポートします。
ですが、自分自身の困難やストレスに対処する力、回復力も高めていってほしいなと思います。
保健室利用のルールや中学校生活をうまく過ごすコツを紹介します。

遅刻するときは・・・

- ①遅刻することを保護者から学校に、
7:45までに連絡してもらう
 - ②登校したら保健室に必ず寄る
 - ③先生に「出席確認カード」を書いてもらう
 - ④教室に行き教科担任に「出席確認カード」を渡す
- ※16:30以降を過ぎた登校は出席になりません

早退するときは・・・

- ①早退することを保護者から学校に、
7:45までに連絡してもらう
- ②必ず本人からも担任に伝えておく
- ③早退する時間の教科担任またはクラスの生徒
に伝えてから学校を出る
- ④気をつけて帰る

保健室利用のルール

- ①休み時間に利用する
- ②教科担任・担任の先生に伝えてくる
(基本、次の授業の先生に伝える)

※保健室での休養は原則1時間
1時間以上休養しても教室に復帰できない場合
は基本的に早退となります。

フッ化物洗口

マイコップが必要です！

自分のコップに洗口液を注ぎ、
うがいした後コップに吐き出し、
水道ですすぎます。
5月下旬から始まります。
コップの準備をお願いします。

中学校生活をうまく過ごすコツ その1

生活習慣を整える

- ★食事・睡眠・適度な運動で病気を予防する
- ★清潔(手洗い・歯みがき・爪・ハンカチ)に保つ
- ★学年・学級・部活動の一員として積極的に
活動し、楽しい学校生活を送る

中学校生活をうまく過ごすコツ その2

レジリエンスを高める

- ★転んでも立ち上がる力
- ★精神的回復力



レジリエンスを高めるには

- ・ポジティブな視点をもつ
- ・他人軸ではなく自分軸
- ・どんな自分も受け入れる
- ・完璧(満点)を目指さない
- ・柔軟な思考「べき」→「だったらいいな」
- ・他者とのつながりを大切にする

中学校生活をうまく過ごすコツ その3

悩みやストレスは セルフケアで上手に解消する

- ★自らのストレスを予防し、
気づいた時に適切に対処する力
- ★自分の力では解決できないときに、
周りの人に助けを求める(相談する)
こともセルフケアの一つ