ほけんだより 5月

令和３年５月　天王寺川中学校 保健室

新学期が始まって１ヶ月が経ちました。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あうには、自分に合ったちょっとした工夫が必要です。ときにはゆっくり休みながら、心の健康について振り返ってみてくださいね。

「ない」と「なければ」

入学、進級から１カ月。がんばりすぎた体や心にこんな「ない」はない？

- □眠れない
- □食欲がない
- □楽しくない
- □やる気が出ない
- □人と会いたくない

体や心の疲れは誰にでもあります。でも、いつもよりつらいなーと思ったら、ちょっといつもの自分を振り返ってみませんか？

もしこんな「なければ」でいっぱいならー。

- □自分がやらなければ
- □完璧にやりとげなければ
- □決めたことは守らなければ
- □友だちにやさしくしなければ
- □友だちとなかよくしなければ

たまには自分に甘くなってもいいのです。「がんばり」を少し休けいしませんか？

そのひと言が友だちの助けに

友だちの悩みや相談を聞いたとき、「なんて言ったら力になれるのかな」と困ったことはありませんか？　迷ったときは、まずひと言「そうだったんだね」と伝えてみましょう。

「そんなこと？」と思うかもしれません。でも、例え問題の解決につながらなくても、自分の話を受け止めてもらえたと感じるとホッと楽になることもあります。

友だちの話を一生懸命聞いていると、自分の意見や経験を話したくなるかもしれませんね。でも、少しガマン。勇気を出して話してくれた友だちにまずは寄り添うように接してみましょう。

もし、自分たちで解決するのが難しいときは、保健室も力になります。一緒に話しに来てくださいね。

～５月の健康診断～

５月	７日（金）	耳鼻科健診	１年生（４クラス）
	１１日（火）	尿再検査	対象者のみ
	１２日（水）	内科健診	１年生（６クラス）
	１８日（火）	歯科健診	２年生、１年生一部
	２６日（水）	歯科健診	１年生（６クラス）
	２８日（金）	耳鼻科健診	１年生（４クラス）

各健診の前日に担任の先生から事前指導のプリントを配布してもらっています。マスクを入れる袋など事前の準備をしておきましょう。

季節の変わり目～体調管理に気をつけよう～

ご飯をバランスよく食べたり、その日の気温に合わせた服装をしたりして、体調管理をしっかりと行い、５月も元気に学校生活を送りましょう。

主菜と副菜をバランスよく食べる

服装で体温を調節する

毎朝の健康観察できていますか？

新型コロナウイルスが流行し１年以上経ちましたが、まだまだ感染予防が必要です。手洗い、うがい、手指消毒、マスクの着用はもちろん、毎朝の健康観察も大切な感染予防の一つです。検温忘れや健康観察カードの記入漏れがある人は会議室に行き、スクールサポートスタッフの方に再度確認のため検温等をしていただいています。最近、多くの人が会議室に並んでいて心配です。きちんと毎朝体温を測って健康状態をチェックし、保護者に確認をしてもらってから登校するようにしましょう。また、体調の悪い日は無理をせず、しっかりと休養をとるようにしましょう。