

# ほけんだより 5月号



佐世保市立鹿町中学校  
保健室

～校訓 磨きあえ心 学びあえ知 鍛えあえ体～

素晴らしい体育祭が終わり、3年生は実力テストが始まりました。1・2年生は、来月第1回テストを控えています。生徒たちには、体育祭で魅せてくれた団結力や努力する力をこれからの学校生活で活かしてほしいものです。また最近、気温が上がっています。今のように暑さに慣れていない時期にも熱中症の危険があります。日頃からこまめに水分補給を行い、熱中症対策に努めてください。



## こんな日は 熱中症<sup>☀️</sup>にご用心

湿度が高い日



急に暑くなった日

風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険があります。

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる



今からしっかり対策しましょう

### ウォータースタンドが設置されました!!<sup>💧</sup>

先日、市教委より、各学校に1台ウォータースタンドが設置されました。水筒の水分が不足した場合などに活用してほしいと思います。  
※水筒を必ず持参してください。



2階手洗い場にあります!

- ★毎日十分な量の水分を持ってきましょう!
- ★丁寧に扱きましょう!
- ★必ず水筒に入れて飲みましょう!

## 健康診断<sup>まだまだ</sup>続きます

### 5・6月の保健行事

5月

- 22日(水) 歯科検診(全学年)
- 24日(金) 尿検査三次
- 30日(木) 眼科検診(1年)

6月

- 14日(金) 飲酒喫煙防止教室(1・2年)
- 21日(金) 耳鼻科検診(1・3年)

昨日無事に終了しました!!

### 保護者の皆様へ

平素より大変お世話になっております。独立行政法人日本スポーツ振興センター共済掛金につきましては、短い納入期間ではありましたが、ご協力いただき、誠にありがとうございました。

さて、新学期から約1か月が経ちました。4月から頑張っている生徒たちは、5月頃から疲れやストレスが様々な症状として出やすくなります。保健室来室状況からも、体調不良など子どもたちに疲れがたまっているように感じます。ご家庭でも、毎朝の健康観察をはじめ、日頃からお子様の様子をしっかりと見ていただき、お子様が毎日を元気に過ごせるよう、食事、運動、睡眠、休養をしっかりと、規則正しい生活習慣を確立できるようご協力をお願いいたします。

# リラクセスを心がけましょう♪

新年度の環境の変化や人間関係による疲れ・ストレスは、誰でも感じる場合があります。その影響が5月頃から現れやすくなります。右のような症状がある人は、頑張りすぎて疲れているのかもしれない。

心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。



## こんな症状はありませんか？

身体的症状

- 頭痛
- 腹痛
- 食欲がない
- よく眠れない
- 朝起きられない
- めまい

など…

精神的症状

- やる気が出ない
- イライラしやすい
- 不安
- 焦り

など…

### 気分を変えて\*

## リフレッシュ!

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。自分に合ったリフレッシュ法を見つけましょう。

よくわからない・どうしたらよいかわからない人へ

#### 好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換になります。



#### がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前です。「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。



#### 体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。



#### 感情を紙に書く

紙に書くと気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかも



#### 一人で抱えこまない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましょう。私も保健室でいつでも待っています。

保健室には、「心の健康ハンドブック(公益財団法人日本学校保健会)」が置いてあります。毎日を元気に過ごすためには、体の健康だけでなく、心の健康も大切です。まずは、自分の心の状態を知りましょう。上記のような症状があるが、どうしたらよいかわからない・悩みがあるなど、気になることがある人は、いつでも保健室に来てください。( ^▽^ ) /

