



新緑の美しい季節になりました。晴れた日は日中の日射しが強く気温も高くなるので、そろそろ熱中症対策や紫外線対策が必要な時期ですね。

さて、新年度がスタートして約1か月が経ちますが、皆さんは新しい生活に慣れましたか？部活動では、中総体に向けての練習も本格的になり、慣れない1年生にとっては体力的にも厳しい時期になると思います。「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛けて頑張りましょう。

＼ 新学期が始まって、ひと月 ／

からだ 心 疲れていませんか？

からだ

の不調は
ありませんか？



- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない

- CHECKLIST
- 落ち着かない
 - やる気が出ない
 - イライラする
 - 不安やあせりを感じる
 - 気もちが沈む
 - なにをするのも面倒くさい
 - 集中できない



心

の不調は
ありませんか？

疲れを感じたら、試してみましょう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましょう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を

★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも

★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん

★悩みを抱え込まない ★「～でなくっちゃ」をやめる
…誰かに話すと荷物が軽くなることもあります …新しい環境では、失敗するのも当たり前

★目標を新しく決める
…できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう



今後の健康診断の予定

5月10日(火)～13日(金)	視力再検査 (C以下だった人)	昼休み・放課後
17日(火)	心電図検査 (5月2日に受けられなかった人)	13:30 南郷小
18日(水)	耳鼻科検診 (1年生, 3年生, 2年生の一部)	13:15～
25日(水)	歯科検診 (全学年)	8:45～
6月9日(木)	内科検診 (全学年)	13:30～
22日(水)	眼科検診 (全学年)	13:15～



保護者の皆様へ

4月から6月にかけて、健康診断が行われます。その結果、専門医による再検査や診察が必要な場合は、「保健連絡用封筒」に入れて結果をお渡ししますので、早めに医療機関を受診されることをお勧めします。また、受診後はその結果について報告をいただきますようお願いいたします。

悩み事、相談できる人はいますか？

新年度がスタートして1か月。環境の変化にまだまだ適応できない人も多いと思います。「モヤモヤする気持ち」を何とか解決したいですね。ひとりで悩んでいる人は、勇気を出して誰かに相談してみませんか？

「相談力」も大切な“力”です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？ 自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！ でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいかわからないときは



話しかけやすい人は誰ですか？
親身に聞いてくれる人がきっといるはず。切り出しにくいときは、なんでもない話から始めるといいかもしれません。

これからいろいろな経験を積み重ねていく



みなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい“力”です。保健室も「相談力」のお手伝いをします！

熱中症と日焼けに注意しましょう。

5月は日中の日射が強くなり、気温も上昇して夏日になる日があります。5月だからと油断せずに、熱中症と日焼けに注意しましょう。特に熱中症は、身体が熱さに慣れていない時期が要注意です。こまめな水分補給を心掛けましょう。

熱中症を防ぐコツ

朝ご飯

朝ご飯は、熱中症予防に必要な水分や塩分を摂れる大切な機会です。特に、水分も塩分も補える味噌汁がおすすめです。



睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分に睡眠をとっておきましょう。



休憩と水分補給

外で運動するときは、30分に1回は涼しい場所で休憩をして、水分補給をしましょう。たくさん汗をかいたときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう。

