ほけんだより 5

令和５年５月
河内中学校保健室

５月の保健目標

心身の健康に関心を持ち，病気の早期発見や治療，予防に努めよう。

５月は暦の上では夏の始まりです。さわやかで過ごしやすいのですが，朝晩と日中の気温差が大きく，体調をくずしやすい時期でもあります。気をつけましょう。

特にゴールデンウイーク明けに，「体がだるい」「食欲がない」「やる気が出ない」といった症状で登校するのがつらくなっている人はいませんか。

５月病になっていませんか？

こんなことをしてみましょう

何も考えない時間を作る　ぐっすり眠る　信頼できる人に相談する　好きなことをする

こんな時は，お互いに元気が出る言葉をたくさん言い合って，もとの元気を取り戻せるといいですね。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えることも大切です。

こんなとき、どう感じる？

01.

友だちに好きな歌手の話をしたら、「私はあまり好きじゃない」と言われた。

❶ もしかして、私のことが嫌いなのかな…？
❷ どうして私のことを否定するの!?
❸ 私とは好みが違うんだな

02.

友だちにSNSでメッセージを送ったけれど、返事が来ない。

❶ 返事をするほどでもないってこと…？
❷ 無視されてる!?
❸ 今忙しいのかな？　また明日話そう

ほめことば さしすせそ

ほめられればうれしくなりますよね。
それは誰でも同じ。
人をけなす言葉をつかうより、ほめ上手をめざそう。
コツは「**さしすせそ**」！

- **さ** さすがだね！
- **し** じょうずだね。知らなかった
- **す** すごいね。すてきだね
- **せ** センスがいいね
- **そ** そうだね。そのとおりだね

みんなのいいところを見つけて、お互いにほめあえば、きっと仲よく楽しくすごせますよ。

イライラ 睡眠足りていますか？

いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。
それは睡眠不足のせいかもしれません。

睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

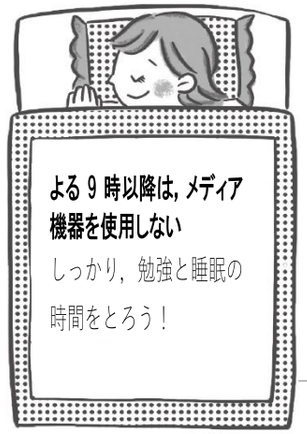
イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう？」と不思議に思えるかもしれませんよ。

「STOP9」に取り組もう！

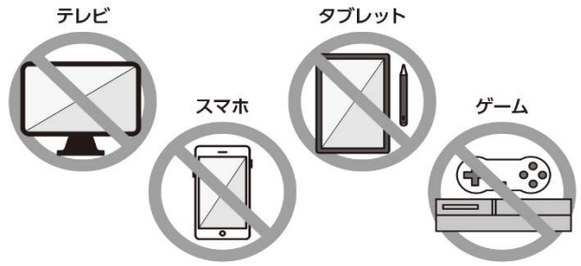
保護者の皆さまへ

５月８日連休明けからからチェック開始！

河内中学校では，勉強と睡眠の時間を確保するために，夜９時以降にメディア機器を利用しないこと（STOP９）を推奨しています。そして習慣化を図るために朝の HR でチェックを実施します。ご家庭でもご協力をお願いします。



よる９時以降は，メディア機器を使用しない
しっかり，勉強と睡眠の時間をとろう！

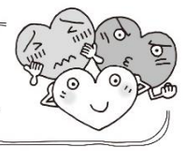


メディアの画面から出る光は、眠りの質を悪くします。
ぐっすり眠るためにも、寝る１時間前※にはしっかり「OFF」！

※日本眼科医会 HP「こどもの目」より

自分の“心のクセ”に気づこう

❶や❷のように感じることが多い人は、疲れやすい“心のクセ”を持っているかもしれません。
❸のように事実をそのまま受け入れ、自分や相手を責めないことが心を疲れにくくするコツです。



試してみよう

気持ちを書き出す

「起こったこと」と「その時感じたこと」をノートに書き出し、数日後に見返してみましょう。「こんなときに・こう感じる」という自分の“心のクセ”がわかると、感情に振り回されにくくなります。

他にも…

- 朝起きた時、自分にポジティブな言葉をかける
- 思いっきり体を動かす
- 好きなことをする

もちろん、保健室にも相談に来てくださいね。

【５月の健康診断の予定】

5/12(金) 尿検査(未提出者・再検査者)
5/16(火) 歯科検診(全学年)
5/23(火) 内科検診(１年と２年男子)
5/30(火) 内科検診(２年女子と３年)

＊保護者の皆さまへ

健康診断の結果については個別にお知らせしてしますが，異常等が疑われる場合には，受診結果やその後家庭でとられた措置について返信をお願いいたします。

★ほけんだよりの中のイラストは雑誌「健」「健康教室」より使用許可を得ています