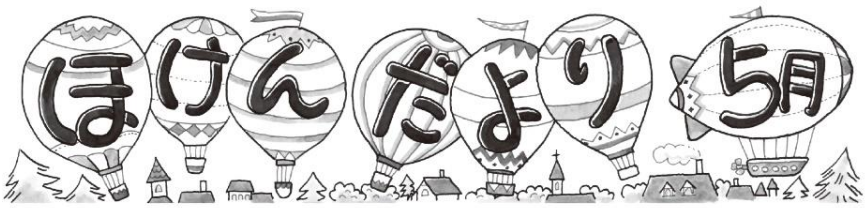


令和7年5月2日（金）発行
東浦中学校　保健室 No.3

新学期が始まって1か月が経ちました。環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、知らず知らずのうちに力が入っていたり、緊張していたりして、体も心も疲れやすいです。そのため、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。ストレスと上手く付き合うには、自分に合ったちょっとした工夫が必要です。時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。

5月保健目標

生活リズムを整えよう！

健康診断の日程

5月	曜日	検査項目	学年	注意事項
14日	水	内科検診	1年生	体操服・上ジャージを持ってきてください。
15日	木			
16日	金	尿検査予備日	対象者のみ	4月30日（水）に提出できなかった生徒のみ提出します。
		貧血検査	2年生・あおば（2年生）	希望者のみ実施します。
		運動器検診	対象者のみ	対象者には別途お知らせします。
19日	月	心電図検査	1年生・あおば（1年生）	体操服を持ってきてください。
		運動器検診	対象者のみ	対象者には別途お知らせします。
20日	火	歯科検診	2年生	歯ブラシ（歯みがき粉・コップは自由）を持ってきてください。
21日	水		3年生	
22日	木		1年生・あおば	
23日	金	耳鼻科検診	3年生・あおば（1・3年生）	耳掃除をしてきてください。
27日	火		3年生	

※対象クラスは決定し次第、生徒を通じて連絡いたします

健康診断の結果について

健康診断で何か異常が見つかった人は、治療や再検査が必要な場合があります。

結果のお知らせを出しますので、保護者の方と相談して早めに医療機関を受診しましょう。

学校での健康診断は疾病・異常の疑いがあるものを選び出すスクリーニングです。そのため、専門医を受診した結果、「異常なし」と診断される場合もあります。しかし、放置するのではなく、定期受診の目安にしましょう。

※歯科検診のみ、異常の有無に関わらず、全員に結果のお知らせを配付しますのでご承知おきください

「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―。

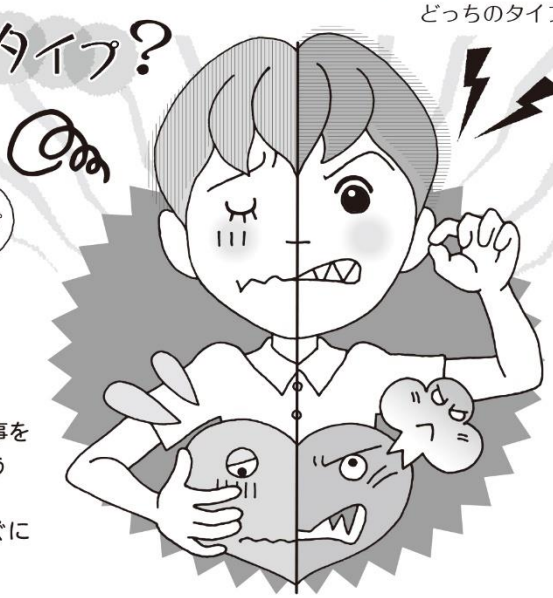
- □自分がやらなければ
- □完璧にやりとげなければ
- □決めたことは守らなければ
- □友だちにやさしくしなければ
- □友だちとなかよくしなければ

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？

ストレスと上手につきあおう！

ストレスを感じたときに１人で悩んでしまうウジウジさんタイプと、カッとなりやすいカリカリさんタイプ。自分がどっちのタイプかを知って、ストレスと上手につきあおう。

あなたはどっちのタイプ？



ウジウジさんタイプ

- ☑勉強やスポーツの成績を他人と比べてしまって落ち込むことがある
- ☑起こってもいない悪い出来事を想像して不安に感じてしまう
- ☑「どうせできない…」とすぐにあきらめてしまいやすい

カリカリさんタイプ

- ☑すぐにカッとなって人のせいにしてしまう
- ☑相手の立場を考えずに物事を正しいかどうかだけで判断してしまうことがある
- ☑相手のことを間違っていると決めつけてしまいやすい

ウジウジさんタイプへのアドバイス

♣できそうな目標を順にこなそう

目標は難しすぎるものよりも、少しがんばればできそうなものに。クリアすると自信につながります。

♣今できることを考えてみよう

今できることを見つけて精一杯取り組めば、気持ちが少し楽になりますよ。不安なことを紙に書いてみるだけでも頭の中が整理できるかも。

♣「できていること」に目を向けよう

自分の欠点が心配なら「できていること」にも目を向けましょう。前向きにとらえるきっかけになるかも。

カリカリさんタイプへのアドバイス

♣白と黒の間を考えよう

「よい」「わるい」を無理に決める必要はありません。どちらかだけで判断するとストレスになることもあるので、柔軟に考えてみましょう。

♣「ありがとう」を探そう

不満を持ち続けていると自分も周りもつらくなります。様々なことに感謝できるようになれば心に余裕ができるかも。

♣見方を変えてみよう

同じ出来事でも人によってストレスの感じ方はいろいろ。いつもと違った見方を探してみると心が軽くなることも。