令和５年５月１日
三木町立三木中学校
保　健　室

保健室の窓から見えるメタセコイアの新緑もがまぶしく、濃い緑になってきました。新学期が始まり１か月が経ちましたが、新しい環境に慣れてきましたか？この時期は気温も急に上昇し、疲れが出やすい時期になります。

規則正しい生活をして、元気に１学期を乗り越えましょう。

５・６月の健康診断予定

５月２日（火）	尿２次検査	対象者
１９日（金）	内科検診	２年生
２５日（木）	耳鼻科検診	２年生
２５日（木）	眼科検診	２年生
３０日（火）	歯科検診	２年生
６月１日（木）	耳鼻科検診	１年生
２日（金）	内科検診	１年５～７組
１５日（木）	歯科検診	１年生

健康診断の結果、詳しい検査や治療が必要な人に、健康診断結果のお知らせをお渡ししています。健康診断は隠れた病気の可能性を見つけるものなので、「受診を勧められたので病院に行ったら、異常なしだった」ということもあります。しかし、早期発見・早期治療で治る病気が見つかることもあるため、早めの受診をお願いできたらと思います。

受診後は結果を保健室へ御提出ください。

なお、２年生の視力検査の結果は眼科検診後にお知らせいたします。

＼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
- □ 気持ちが沈む
- □ 何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、何日も続くようなら、下のよう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**
…誰かに話すと荷物が軽くなることもあります

★**「～でなくっちゃ」をやめる**
…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

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。

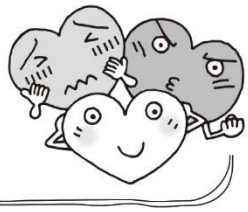
❶ もしかして、私のことが嫌いなのかな…？
❷ どうして私のことを否定するの!?
❸ 私とは好みが違うんだな

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

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。

熱中症が増えてきます

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！

「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく

油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。