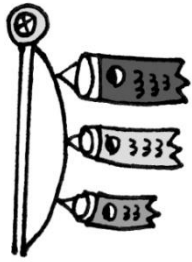


保健だより

令和3年5月10日

日枝中学校 保健室



新学期が始まって、1ヶ月がたちました。入学や進級で周りの環境も大きく変わったりして、そろそろ体と心に疲れが出てくる頃かもしれません。今は気温差もあり、体調を崩しやすい時期です。睡眠時間や食事の内容など、体調管理にいつも以上に気をつけましょう。

健康診断

受診のおすすめ
もらった人は

病気や異常の疑いがあるので、
病院で診てもらいましょう。

早めに受診すれば治療も早く終わられます。



《保護者の方へ》

健康診断の結果、何か異常のあった場合は

「受診のおすすめ」を対象のお子さんに配布し

ています。異常がない場合は、7月頃に配布

予定の健康表にて結果をお知らせします。

＊5月・6月の健康診断のスケジュール＊

5/14 (金) 2年生 校医検診

6/3 (木) 3年生、2-1、2-2

5/17 (月) 1年生 校医検診

歯科検診

5/27 (木)、28 (金) 2次検尿回収

6/24 (木) 2-3、1年生 歯科検診

(対象者のみ)



ストレスと上手につきあおう!

あなたはどちらのタイプ?

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がち



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がち

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、一杯取り組めば、気持ちも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

自分の欠点ばかりで「できていること」にも目を向けよう。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心がけられるかも。

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かも。



自分に合ったストレス解消法を見つけよう!

例えばこんな方法があります

友だちに話す



部屋の片付けをする



本を読む



ゆっくりお風呂に入る



ちなみに・・・

竹村先生のストレス解消法は
お風呂や車で歌うことです♪





みんなでがんばろう！

かんせんしょうたいさく

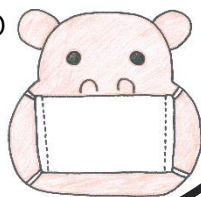
感染症対策



まだまだ新型コロナウイルスの流行が心配です。近くの府県では緊急事態宣言が発令されています。滋賀県でも感染者が少ないわけではありません。みんなの感染症対策は完璧ですか？少しゆめはできていませんか？今一度、自分の感染症対策について、しっかり考えてみてほしいと思います。

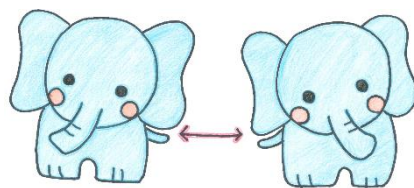
くち お口をマスクでカバー

マスクは鼻と口がかくれるよう、正しくつけましょう。マスクが正しくつけられているかどうかで、感染のリスクは大きくかわるよ！



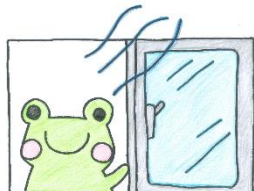
くっつかないゾウ

ついつい友達と近づきたくなりますが、適度な距離をとるように気をつけよう。



くうき 空気をいれカエル

少しのすき間でいいので、教室のよすみをつねに開けておくと効果的★保健委員会でもチェックをしています。



て 手をアライグマ

石けんで洗うだけでなく、きれいなハンカチでふくまでが手洗いです。つねにポケットにハンカチを。アルコール消毒も効果があるよ。



❀ 毎日、体温を測ってから学校へ ❀

毎朝、家で体温を測ってから登校し、学校で検温カードに今日の体温を記入しましょう。検温カードはみんなの健康を守るための大切なカードです。必ず、正しい体温を記入するようにしましょう。

