

ほけんだより 5月

令和6年5月2日
石川県立飯田高等学校
保健室

新学期が始まって約1か月が経とうとしています。環境が変わって、新しい出会いにワクワクしたり楽しんだりしたことがたくさんあったと思います。でも、ストレスや不安を感じることもあったはず。自分では気づかないうちに、疲れてしまう時もあります。たまには、ゆっくり時間を取って自分の心や体のことを考えてみましょう。

まだまだ
つづきます！
健康診断

5月の保健行事



- 9日(木) 内科検診 2年生
- 10日(金) 尿検査一次二次
提出日
- 17日(金) 結核検診 1年生
- 21日(火) 歯科検診 全学年
- 22日(水) 内科検診 3年生
- 28日(火) 尿検査二次
提出日



それ、**心**や**体**からの

SOSかも？

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

体のサイン



心のサイン



一つひとつはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつか当てはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。のんびりする時間をとりましょう。

5月30日は「ゴミゼロの日」

3Rにチャレンジ!

今、世界ではゴミの量や処理方法などが問題になっています。そこでゴミを減らすために考えられたのが3R(スリーアール)です。

Reduce リデュース

ゴミの発生を減らすこと。

- 例 マイバッグを持って買い物に行く、長く使える製品を買う

Reuse リユース

使わなくなったものを再利用すること。

- 例 着なくなった服を寄付する、読まなくなった本を古本屋に持っていく

Recycle リサイクル

ゴミを資源として回収し、再利用すること。

- 例 ビン、缶、ペットボトルなどきちんと分別する

5月30日は「ゴミゼロの日」。どれも簡単なことなので実践してみましょう。

気分を変えて リフレッシュ!

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。こんなことをしてみましょう。

好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換になります。



がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。



体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。



感情を紙に書く

紙に書くと気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。



一人で抱えこまない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましょう。私も保健室で待っています。

毎週木曜日 13:00~17:00
スクールカウンセラーの中川先生が来校しています。
気軽にカウンセラー室に寄ってみてくださいね。

