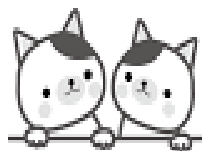


ほけんだより



すくすく

東和中学校
R7.5.22

新しい学年になって、約1カ月。友だちをたくさん作ろう、成績アップを目指そう、部活でレギュラーになろう……と頑張っている人も多いと思いますが、疲れは出ていませんか？

ちょっとしたことでイライラしたり、あせったり、やる気がなくなったりするのは、疲れているサイン。なんといっても、まだスタートしたばかり。たった1カ月で結果は出るはずもないのです。あせらず、ゆっくり、進んでいきましょう。



今月の保健関係行事

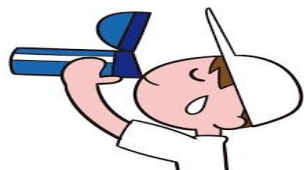
- 23日（金） 尿検査予備日（22日出せなかった人）
- 26日（月） 避難訓練
- 28日（水） 内科検診（2年・午後）



*衣替え移行期 5月12日（月）～6月6日（金）

5月は春と夏の同居した季節！

水分補給をしっかりと！



汗をかいていないように思ったり、のどが渴いていないように感じても、意外と水分が足りなくなる季節です。自分の水筒を忘れずに準備しましょう。

衣類の調節をしよう！



朝晩と昼、勉強と運動、その時によって暑い寒い異なる季節です。賢く衣類を調節しよう。クーラーの風が寒い場合は、冬の制服（上着）を準備しておきましょう。

身体の汚れにも注意！



汗をかくなど、新陳代謝が活発になり身体が汚れやすい季節です。出来るだけ湯船につかって、1日の疲れも取るようにしましょう。

今月の保健目標

すすんで健康な体をつくろう

みんな「あるある」、ストレスと心！

新しい環境では、ストレスを感じやすくなります。ストレスとは、「心にかかるプレッシャー」のことです。テストや人間関係はよく言われるけど、代表やレギュラーに選ばれたなど良いこともストレスの原因になります。多少の差はあっても誰でも持っているもの。心とからだはつながっているので、ずっと重いストレスを抱えていると、心やからだは耐え切れず「もうダメ!」というサインを出すときがあります。心のサインが出やすい人もいれば体のサインが出やすい人もいます。

最近、こんなことありませんか？

からだ



- ☐ 疲れやすい
- ☐ 食欲がない
- ☐ ぐっすり眠れない
- ☐ おなかの調子が悪い
- ☐ 頭が痛い

- ☐ イライラする
- ☐ やる気がでない
- ☐ 落ち込むことが多い
- ☐ 集中できない
- ☐ あせりや不安がある

心



どうですか？たくさんチェックがついたときには、ゆっくりする時間をつくる、気分を変えることをやってみましょう。好きなことをして解消できていれば大丈夫です。でも、**一人でぐるぐる同じことを考えてしまっていたり、からだの思うように動けなかったりしたときには、「誰かを頼る」ことも大事です！**

だれかに相談してみよう！

信用できる人に話をすることで、気持ちの整理をしたり、本当の自分に気づいたりする一歩となります。そうしているうちに、自分が何をしたいのかだんだんと見えてきます。

