

# ほけんだより 5月



2021. 4. 28

鳥越中学校保健室

進学・進級してからあっという間に1ヶ月が経ちました。新しい環境で疲れが溜まっているのではないかと少し心配です。下に書いてあるように、「5月病」と名前がつくくらい、5月は不調が現れやすい時期です。体も心もなんだかおかしいな…と思ったら無理をせずに休けいしましょう。何か不安なことがある人は、いつでも保健室を利用してくださいね。悩みは一緒に解決していきましょう！

ゴールデンウィークはおそらくあまり出かけられないと思うので、お家でリラックスし、家族とたくさん話をしてリフレッシュしてくださいね。もちろん生活リズムはくずさないようにね！

## 5月病 って何？

新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心にいろいろな不調が出てくることです。正式な病名ではありません。



### 体

- ・なんとなくだるい
- ・食欲がない
- ・頭が痛い など

### 心

- ・不安やあせりを感じる
- ・やる気が出ない
- ・イライラする など

十分な睡眠や休息をとるように心がけ、自分にあったストレス解消法を見つけましょう。悩みや相談がある人は、保健室にお話しに来てくださいね。

健康診断の結果は、**異常があった人**にのみわたします。

(ただし、**歯科検診は全員**にわたします。)

異常があった人はなるべく病院で検診を受けてほしいですが、

現在、新型コロナウイルス感染症の拡大のため、外出するのが不安という人もいるかもしれませんので、**受診はお家の方と相談して決めてください。**



## 災害共済給付制度 についてのお知らせ

登校中に



体育の授業で



遠足中に

学校の管理下でケガをして医療機関にかかったとき、医療費の一部が給付されます。総医療費5,000円（自己負担3割の場合、支払い額が1,500円）以上が対象になります。受診した月から2年間請求を行わなければ給付を受けられなくなるので、早めに保健室にお知らせください。

## 領収証を忘れずに！

今年度より、申請の際には必ず領収証が必要になりました。病院でもらった領収証は処分せずに大切に保管し、医師に書いてもらった書類と共に学校に提出してください。



**尿検査**  
5月7日(金)  
5月10日(月) 予備日  
朝一の尿をとる



各検診が  
近くなったら  
詳しいおたよりを  
出しますので  
改めて確認して  
ください。

**眼科検診**  
5月13日(木)  
前髪は目にかからない  
ように



**歯科検診**  
5月18日(火)  
歯ブラシを忘れずに



**内科検診**  
5月21日(金)  
前日はお風呂に入る



**耳鼻科検診**  
6月2日(水)  
耳掃除をしておこう

## 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。