

# 保健だより

令和5年5月  
津幡高校保健室

慌ただしく4月が過ぎ、5月に入りました。皆さん、新生活には慣れましたか？この時期は寒暖の差が激しいため、体調を崩している人も多いかもかもしれません。しっかり栄養と休養を取り、新学期の疲れを吹き飛ばして総体総文に備えましょう。



4月から健康診断が行われています。

順次、健康診断の結果をお知らせしますので、確認をお願いします。

健康診断は病気がないかを調べるのはもちろん、自分の体や健康状態について知り、考える大切な機会です。

この機会に普段の生活を見直してみましよう！

「受診のおすすめ」をもらったら・・・

保護者の方と一緒に確認。そして、早めの受診をお願いします！



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熱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ります。

## 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。

マスクにこだわりすぎて熱中症にならないよう注意！



# 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。



- ① もしかして、私のことが嫌いなのかな…？
- ② どうして私のことを否定するの!?
- ③ 私とは好みが違うんだな

02.

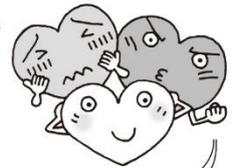
友だちにSNSでメッセージを送ったけれど、  
返事が来ない。



- ① 返事をするほどでもないってこと…？
- ② 無視されてる!?
- ③ 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

- ①や②のように感じる人が多い人は、疲れやすい“心のクセ”を持っているかもしれません。
- ③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よう。「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。

## 覚えておこう！ つめの切り方

### 形



四角く、角が少し丸い  
角を丸めることで、皮膚  
に食い込みにくくなりま  
す。

### 長さ



爪と指の長さが同じ  
深づめにならないように、  
白い部分を少しだけ残し  
ます。

### 切るタイミング

1週間に1回を目安に  
お風呂上がりがおすすめ。  
つめが水分を吸って柔らか  
くなり、切りやすいです。



仕上げに  
ヤスリがけ

切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかったり、割れたりしやすい  
状態。ヤスリでなめらかにしましょう。