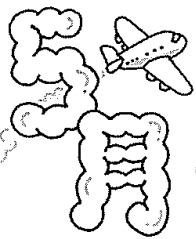
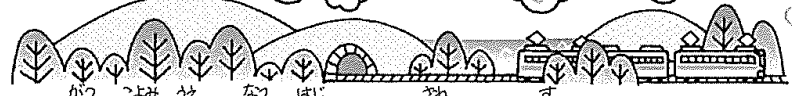


ほけんがまより



2023.5.1
No. 2
おのちのほけんの
小野中保健室



5月は暦の上では夏の始まりです。爽やかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ごはん。

ゴールデンウィーク中も心がけてください。健康診断の結果通知を出し始めました。病院受診した後は結果を学校に提出してください。



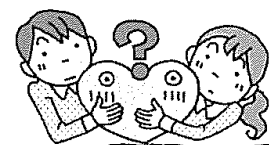
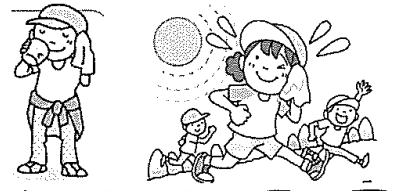
熱中症

が増えつつあります

5月は体を動かすと気持ちのいい季節です。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はないかと思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、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
- 脱ぎ着げやすい服装
- 疲れを感じたり、体調が悪い時は無理をしない
- 軽い運動から暑さに慣れておく



こんな時、どう感じますか?

01 友だちに好きな歌手の話をして「私はあまり好きじゃない」と言われた。

- ① もしかして私のと嫌いな歌手の話か?
- ② どうして私のことを否定するの?
- ③ 嫌とは好みが違うだけだよ。

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?
- ② 無視されている?
- ③ 今忙いのかな? また明日話そう!



自分の「心のズレ」に気が付きましょう

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。

①や②のように感じる人は疲れやすい心のズレを持っているかもしれません。気持ちを文字に書いてみる。

自分たポジティブな声をかける

朝、自分ではできないことと声をかけてみましょう

好きなことをする

体が動かす音楽を聴くと自分の好きなことに時間を使ってみましょう。

大丈夫だろう!?

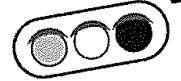
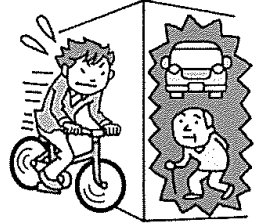
新学期が始まって1ヶ月たち、元気が減っています。

その油断に 赤信号!



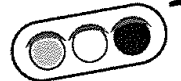
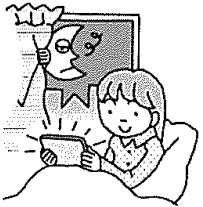
「人があまり通らない道だし、ブレーキをかけなくても大丈夫だよ。」

人や自転車、車が飛び出してくるかもしれない、と考え、安全運転を。時間にも余裕を持ちましょう。



「あすは特別な行事もないしもうちょっと遅くまで寝よう。」

生活リズムの乱れが体調不良につながることも、早寝早起きを心がけましょう。



「よくドジな失敗をする友だち。バカみたい、って笑っちゃった。」

友だちを大切にするためにも傷つけるような言葉は使わないようにしましょう。

