

ほげんだより 5月

晃陽は
愉快だ
宇都宮

UTSUNOMIYA

晃陽中・保健室

5月の保健目標

「自分の体を知り、
病気を治そう」

新学期が始まって1か月が経ちました。5月は“5月病”という言葉もあるように、忙しさや緊張から、心と体に疲れが始める時期です。気がつかないうちにストレスを溜め込んでしまっている人がいるかもしれません。ほっと一息できる時間を探しながら、自分自身を大切に過ごしていきましょう。

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。自分がどちら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み、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。どちらかだけ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心が余裕ができるかも。

❀ 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。



「脳脊髄液減少症」を知っていますか？



交通事故の後遺症、特にむちうち症などの方に多い病気で、起立性頭痛や耳鳴り、めまい・吐き気、倦怠感などの症状が出て、高次脳機能障害という記憶障害が出てしまうこともあります。交通事故やスポーツで頭をけがした後や転倒して強く頭を打った後に、このような症状が続いている場合は、脳神経外科の受診をお勧めします。

もうすぐ体育祭！！！！



体育祭へ向けて練習が始まります。病気や怪我をせず当日を迎えることができるよう、今のうちから体調管理に心がけていきましょう。



準備運動はしっかりと



汗拭きタオルを持ってくる



**こまめに水分をとる
(水筒を持ってくる)**



**ケガや体調の悪い時は
無理せず先生に伝える**

- ・「朝食を抜いたため、気持ちが悪くなった…」
- ・「寝不足で頭が痛い…」

などの理由で、保健室へ来る人が例年増える時期です。

勉強に、部活に、体育祭練習…。知らぬ間にたくさんの体力が奪われています。これから暑くなってくると、外にいるだけでもかなりの体力を消耗します。

～体調不良を防ぐポイント～

★朝食に塩分を追加する。

★次の日に体育があるときはいつもより早めに寝る。

少しの意識で、1日の体調が大きく変わります。体育祭へ向けて生活リズムを整えていきましょう！



【 5・6月の保健行事 】

検診名	内科検診 	尿検査再提出日 	尿検査(二次) 	歯科検診 
日にち	5月2日(金)	5月22日(木)	5月30日(金)	6月11日(水)
対象	全校生徒	該当生徒	該当生徒	全校生徒
備考	運動健診も行います。	一次検査日に提出できなかった生徒対象です。 忘れずに保健室へ提出してください。	該当者へ手紙でお知らせします。提出できない場合は、 <u>6月9日(月)が最終回収日</u> になります。	当日の朝はいつもより念入りに歯みがきをしてきましょう。