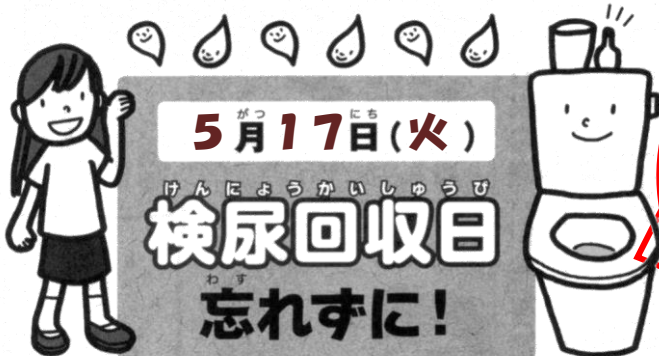


ほけんだより 5月

2022年5月 発行
宮の原中学校 保健室

緑が美しい季節となりました。新しい学年には、慣れてきましたか？「まだ慣れないなあ」という人も大丈夫。自分のペースで毎日を積み重ねていきましょう。ただし「ちょっと疲れたな」と感じたらひと休みを。心も体も健やかに過ごせるように、睡眠時間を確保しましょう。

尿検査の容器を、トイレのドアに貼るなど目につく場所において、忘れない工夫をしましょう！



遅刻・欠席の場合には、保護者の方が8:50までに保健室に届けてください。

5月は尿検査があります！

月 日 (曜日)	時 間	項 目	対 象 学 年
5月11日 (水)	13:30~	内科検診①	1年
5月12日 (木)	14:00~	耳鼻科検診	該当学年 (1-5・3-7)・前回未検者
5月17日 (火)	8:50までに回収	尿検査1次	全学年
5月19日 (木)	8:50	眼科検診	全学年

5月30日はゴミゼロの日

マスクをきちんと捨てよう

新 型コロナウイルス感染症の流行で、なくてはならないものになったマスク。でも、正しく捨てられなかったマスクのせいで、動物たちにこんな被害が…。



- 散歩中の犬が間違えて飲み込む
- 足にひっかかった野生の鳥が飛べなくなる
- 海に流れこみ、カニやタコが絡まる

マ

スクをきちんと捨てることは、ウイルスの広がりを防ぎ、私たちの感染予防になります。動物たちを守るためにも、もう一度正しい捨て方を確認しましょう。

マスクの捨て方

- ひもを持ってはまず
- ビニール袋などに入れ、口を縛って捨てる
- マスクを捨てたあとは手を洗う



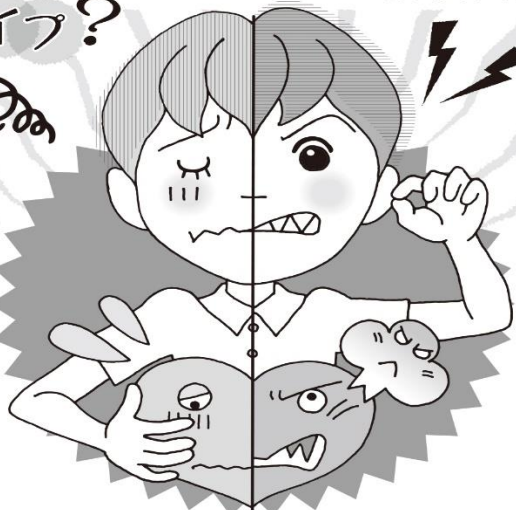
ストレスと上手につきあおう！

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、気持ちが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

自分の欠点に心配なら「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心になら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。

AED(自動体外式除細動器)

AEDの設置場所

体育館入り口に入って右側



もしものときのために1度は確認しておきましょう！

皆さんはAEDの働きを知っていますか？AEDとは、心臓の動きが正常ではない時に心臓に電気ショックを与え、心臓の動きを取り戻すための機器です。また、自動的に心臓のリズムを調べて、除細動が必要かどうかを音声メッセージで指示してくれます。

皆さんも簡単に操作できるものです。部活中やその他活動中に人が倒れて意識がないとき、救急車を待つまでの間に使用してください。

