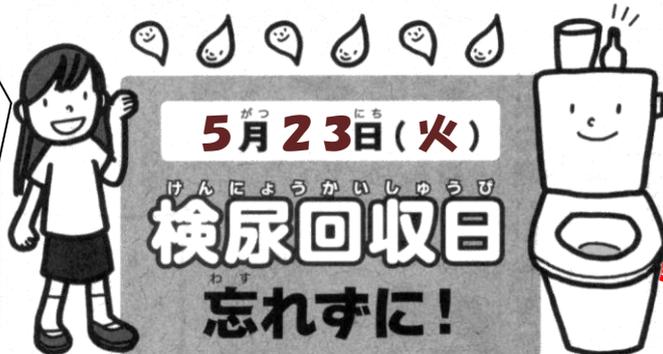




2023年5月 発行
宮の原中学校 保健室

5月14日は母の日。カーネーションを贈る人もいるかもしれませんね。カーネーションは色ごとに花言葉が違います。赤色は「母への愛」、ピンク色は「感謝」、オレンジ色は「純粋な愛」、青色は「永遠の幸福」と言われています。普段は照れて言えない気持ちを、花の色に乗せて伝えてみてはいかがでしょうか。

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8:45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10日 (水)	13:30~	内科検診①	1年
5月23日 (火)	8:45までに保健室にて回収	尿検査1次	全学年
5月25日 (木)	8:50~	眼科検診	全学年
5月31日 (水)	8:45までに保健室にて回収	尿検査1次 (1回目で提出できなかった人)	該当者



いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう？」と不思議に思えるかもしれませんよ。



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。

AED(自動体外式除細動器)

📍 AEDの設置場所 📍

🏊 体育館入り口を右側



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。

もしものときのため
に1度は確認し
ておきましょう！

