

ほけんだより 5月

令和6年5月7日
宇都宮市立田原中学校
保健室

新学期が始まって1ヵ月が過ぎました。新しい環境で毎日ワクワクしている人、まだまだなじめなくてなんとなく不安な人、いろんな人がいると思います。たくさんの新しいことに一気に慣れようと頑張りがすぎると、急に「疲れた」となることも。「無理せず、ゆっくり!」少しずつ慣れていけるといいですね。

夏のように暑い日があったり、急に気温が下がり涼しいと感じる日があったり、気温の変化も大きい季節です。体調を崩さないよう、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

新生活、もう慣れた?



5月の保健目標

基本的生活習慣を確立しよう

暑熱順化

は今のうち!



しょねつじゅんか
暑熱順化
とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、
湯船につかる

汗をかくほどの運動を
習慣にする

その他、
汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



健康診断

健康診断

健康診断

健康診断 続きます

まだまだ

- 5月9日(木) 尿検査 一次検査 回収日
- 5月20日(月) 歯科検診 8:40～ 全生徒
- 5月23日(木) 眼科検診 13:15～ 全生徒
- 5月24日(金) 尿検査 一次検査 未提出者回収日
- 6月3日(月) 尿検査 二次検査 回収日
- 6月10日(月) 尿検査 二次検査 未提出者回収日

健康診断、まだまだ続きます



お知らせ

検診の結果は歯科検診のみ全生徒、それ以外は疾病の疑い等、受診の必要のある生徒にのみ結果を配付いたします。

検診結果のお手紙が配付された際には、内容をよく確認し、早めに医療機関を受診しましょう。なお、事前または定期的に受診されている場合は、結果通知の「家庭からの連絡欄」に記入し、学校までご提出ください。ご協力をよろしくお願いいたします。

♡スクールカウンセラーのご紹介♡



今年度のスクールカウンセラー佐藤秀子先生の来校日は以下の通りです。

面談を希望する場合は、学級担任や学年主任、または担当の石川先生まで事前に申し出てください。

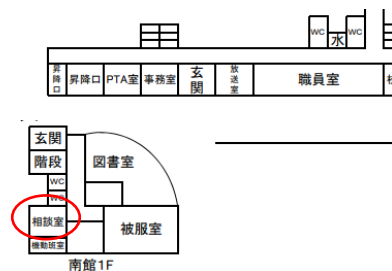
時間を調整いたします。生徒の皆さんはもちろん、保護者の方の相談も可能です。

■相談可能な日

6月13日(木)	1月9日(木)
7月4日(木)	1月30日(木)
7月18日(木)	2月27日(木)
7月23日(木) 午後のみ	3月6日(木)
9月26日(木)	3月13日(木)
10月24日(木)	
11月21日(木)	
12月19日(木)	

■時間 8:00~16:30

■場所 相談室 (南校舎1階)



スクールカウンセラー (SC) の佐藤 秀子 です。



今年で2年目になります。月に1~2日、木曜日に勤務します。

私の仕事は、皆さんのお話を聞く心の専門家です。皆さんはお友達のこと、勉強のこと、あるいは、お家のことなどで、心が「モヤモヤ」していませんか？心を「モヤモヤ」の状態にしておくと、なんだかよくわからないけど、イライラしたり 勉強に集中できなかったり、よく眠れなくなったりすることがあります。その心の「モヤモヤ」をなくす1つの方法が「話すこと」で、そのためにSCがいます。心が「モヤモヤ」している時は、担任の先生に「SCと話がしたい」と言ってください。また保護者の皆さんも子どもとどう接したらよいか迷っていたり、他の事で悩んでいることがありましたら、ぜひ話に来てください。

頼
ら
れ
た
人
も

ハ
ッ
ピ
ー
に
!

新年度が始まり、新しい役割を任されたり、新しいことにチャレンジしたりしている人も多いと思います。でも、やり方がわからないなど、苦戦する場面もあると思います。

そんな時は人に頼りましょう。

「頼るのは迷惑、かっこ悪い」

と思ってしまうかもしれませんが

が、頼ることは相手にとっても良いことがたくさんあります。



♡ 人の役に立ち

感謝されると幸せを感じる

♡ 頼られることは信頼の証拠。

「任せてもらえた」と喜びを引き出す

「難しい、大変」など困った時は

「ちょっとお願い」

と声をかけてみましょう。

