

保健だより

2023. 5月号
所沢市立中央中学校
保健室

新学期が始まって2ヶ月近くが経ちました。環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。ストレスと上手につき合うには、自分に合ったちょっとした工夫が必要です。時にはゆっくり休んで、心の健康について振り返っていきましょう。



定期健康診断が続きます！

すでに検診を行い、医療機関への受診が必要な生徒に「受診のすすめ」を配付しています。忙しい日々が続いていますが、「受診のすすめ」をもらったなら、なるべく早く医療機関に診てもらいましょう。不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。

また、今年度より学校の定期健康診断を欠席した生徒について、本校の学校医・学校歯科医の開業医院にて、健康診断を受けることができます。他の医療機関では受けることができませんので、注意してください。各健診終了後、欠席者用プリントについても配付しています。

今後の健康診断日程

5/24 (水)	内科検診	1年生 6組	保健室	13:30~
5/26 (金)	眼科検診	全学年	保健室	13:30~
6/15 (木)	内科検診	3年生	保健室	13:30~



※歯科健診については日程が変更になっています。3年生の歯科健診については現在調整中です。

決定次第、ご連絡いたします。

※秋期尿検査は10/26 (予備日27日)、2次検査は11/10です。

熱中症

が増えてきます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。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しょ?」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

こんなとき、どう感じる？



01.

友だちに好きな歌手の話したら、
「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.

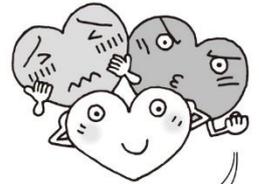
友だちにSNSでメッセージを送ったけれど、
返事が来ない。



- 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

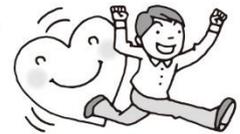
✿ 気持ちを書き出す

「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ましょ。 「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。

こんなに
あった!

湯船

につかるメリット

これからの季節、お風呂をシャワーで済ませてしまう
人も多いかもしれません。でも、湯船につかることには
たくさんメリットがあるんです！

- ✦ 毛穴がひらき、肌の汚れや
皮脂が流れ出る
- ✦ 血のめぐりが良くなって、
新陳代謝が活発になる
- ✦ 関節や筋肉の緊張がゆるみ、
リラックスできる
- ✦ 寝る1～2時間前に入ると、
質の良い睡眠がとれる



38℃くらいのお湯にゆ
っくりつかるのがおすす
め。入浴後は
コップ1杯の
水で水分補給
しましょう！

