

ほけんだより



R8年5月1日

目黒区立第十中学校

保健室

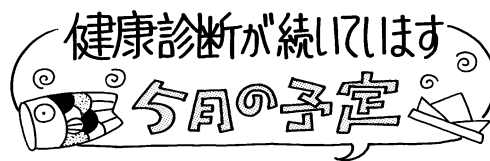
No.2

新学期が始まったと思ったら、もう5月ですね。ゴールデンウィーク後は、生活リズムが乱れがちになるので、体調不良を起こしやすく、怪我也多くなります。今月の運動会を精一杯頑張るためにも、生活を立て直し、丈夫な体づくりをしましょう。

☆☆☆健康診断実施中☆☆☆

本日まで、身体計測と心臓検診と尿検査が終わりました。

計測をまだしていない人や、やり直しの人は、個別に保健室で計測ができます。



日時	検査項目	対象者	時間	注意事項
5/8(金)	内科検診	1年生	13:20~	ジャージ登校
5/15(金)	内科検診	2年生	13:20~	ジャージ登校
5/21(木)	耳鼻科検診	全学年	8:50~	

※6/4(木)歯科検診(全学年)、6/5(金)内科検診(3年生)、6/10(水)眼科検診(全学年)

友だちとのちょうどいい距離感

中学生は部活などで一緒に過ごす時間が長くなる分、友だちとの関係が深まり、距離感の難しさも増えます。毎日一緒にいないと不安、相手の気持ちを優先してつかれる、などがある場合は注意。仲が良くても「一人の時間」や「自分の気持ち」を大切にしましょう。無理に合わせ続けると、心が疲れてしまいます。

話したいときに話せて、離れたいときは離れられる。そんな関係が、ちょうどいい距離感です。

こんなサインは要チェック

- 一緒にいると疲れる
- 誘いを断るのがこわい
- 自分の意見が言えない

友だち関係で大切なのは、相手だけでなく、自分も心地よいことです。困ったときは一人で抱え込まず、身近な大人や保健室に話してみてください。

そろそろ 熱中症に注意

はじめよう!

暑熱順化

梅雨が明ける頃から熱中症になる人が増え始めます。熱中症にならないために、暑さに体を慣れさせる暑熱順化を今から始めましょう。

外で少し汗が出るくらいの運動をする



家でストレッチなどの運動をする



湯船にゆっくりつかる



五月病ってなんで5月なの?

5月になると「やる気が出ない」「朝がつらい」と感じる人が増えます。これが「五月病」です。



4月は新しいクラスや生活リズムに慣れようと、知らないうちに気を張っています。連休で緊張が少しゆるむと、そのころから心や体の疲れが出やすくなります。また、日によって激しい寒暖差で、自律神経が乱れ心身の不調につながります。

五月病を防ぐポイントは、適度な運動でストレス発散したり、趣味の時間でリラックスしたりすること。時には休むのも大切です。

五月病は誰にでも起こり得ます。心の病気が隠れていることもあるので、つらいときは一人で抱え込まず、周りの大人や保健室に相談してください。



がんばりすぎてない?

休むサインを見つけよう

心のサイン	体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> つかれが取れない
<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い
<input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある	<input type="checkbox"/> お腹がすかない
<input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> 夜ねむれない

あてはまるものがあったら、それは心や体が「休んで!」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間とってリフレッシュしよう。

