

SMILE



弥栄中学校
保健だより
令和4年5月6日(木)

ゴールデンウィークが終わりましたね。新しいことの多かった4月でしたが、たまった疲れをいやしリフレッシュできましたか？さて、スイッチを切り替えて、心と体のリズムをもどしていきましょう！気温差が大きく急に暑い日もあります。これからの季節、水分補給も忘れずに…。



5月の保健行事



5月10日(火) 眼科検診(全学年) 14:30~
17日(火) 内科検診(2年生) 9:55~
26日(木) 検尿1次提出日
31日(火) 内科検診(1年生・未検者) 9:50~

健康診断については、感染予防対策を
しっかり行いながら実施します。

視力検査・身体測定結果について …保護者の方へ

4月に検査・測定結果を全員に配布しています。とくに視力は学習能率にも大きく影響します。裸眼視力がC、Dの場合や、メガネが合わなくなっている場合は、早めに眼科受診されることをお勧めします。

ゴールデンウィーク明けは… 心身の疲れが出やすい時期です

新しい環境
(クラス、友だち)の中で
緊張が続く

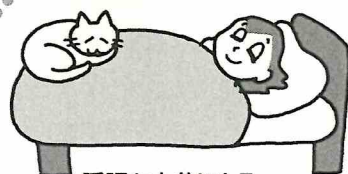


連休で
その緊張の
糸が切れる



連休後、
心身の不調が
現れる
(やる気が出ない、
だるい等)

対処方法



睡眠を十分にとる
(心身を休める)



上手に気分転換をする
(ストレスを解消する)



がんばりすぎないようにする
(誰かに相談したり助けてもらう)

寒暖差が大きい5月…「服装の調節」とともに「持ち物の準備」はOK？

① お茶

この時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症をおこしやすくなります。こまめな水分補給を心がけて！！

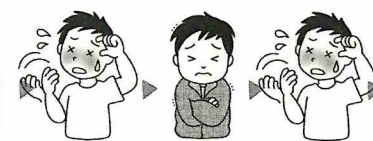


② タオル

③ Tシャツの替え

汗をかいた後もさわやかに過ごせますよ！

(体育のある日はもう一枚！)



1年生のみなさん、部活動に少しずつ慣れてきましたか？

2,3年生も、朝練習が始まりさらに運動量も増え、毎日とても疲れと思います。早めに寝てしっかり睡眠をとるようにしましょう。体調の悪い時は、無理をしないように…。

学校でも
家でも…

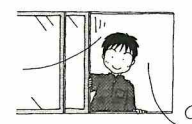


カバンの中に
“+”



春季大会前です。
ケガに注意！

生活の中にコロナ予防を…



あれっ、友達の元気がない。どうしたのかな… なんて声かけよう？

- ・「元気がないみたいで心配。何か力になれることないかな」
- ・「一緒に～しようよ」と誘ってみる。等



さりげなく一緒に過したり、何気ない会話を
するだけでも友達がホッ
とできたりしますよ。



相談してくれた時

相手の気持ちを否定せず、真剣に聴いてあげましょう。解決できないことは、抱え込まずに周りの大人に相談しましょう。

～お知らせ～

ストレスマネジメント学習

(ストレスとの上手なつき合い方や対処法について学習します)

※スクールカウンセラーの
田中紀子先生に授業をしていただきます。

☆1年生…5/12(木)

☆2年生…5/26(木)

☆3年生…3学期の予定