

ほけんだより 5

NO.2

徳島県立城東高等学校

令和5年5月発行

新年度がスタートして1ヵ月が経ちました。そろそろ新しい生活リズムに慣れて来た頃でしょうか。この時期は、緊張が緩んで心も体も疲れを感じやすくなる時です。「なんかしんどい」、「やる気はあるのに体がついてこない」そんな時は、思いきって休んでください。なんとなくいつもと違うというのは、体からのサインです。そのサインを見逃さないでくださいね。がんばるのは、パワーが回復してからにしましょう。

5月もあるよ！健康診断♪

5月 2日 (火)	内科検診 (1年生) ①
5月 9日 (火)	内科検診 (1年生) ②
5月10日 (水)	尿検査 (全員) ①
5月11日 (木)	内科検診 (3年生) ①
5月24日 (水)	尿検査②
5月25日 (木)	内科検診 (3年生) ②
5月29日 (月)	耳鼻科検診 (1年生, 2・3年生の希望者)
5月31日 (水)	尿検査③

おしっこで何がわかる？

おしっこのもとを作る「腎臓」は、大切なからだの一部。でも、病気になっても、あまり症状が出ません。おしっこをとって、異常がないか調べるのです。



検尿の提出日は 5/10 です。

そろそろ暑くなってきました。もう熱中症に注意！?と思うかもしれません。気温が急に上昇し、体が暑さに慣れていない時は特に注意が必要です。



日差しがきつく、暑い日が多くなってきました。しっかり対策をして、熱中症を予防しましょう。

暑さ対策

通気性のよい服や下着で調節

帽子で直射日光を避ける

こまめな水分補給

タオルで汗を拭く

疲れたら休む



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。



- もしかして、私のことが嫌いなのかな…?
- どうして私のことを否定するの!?
- 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。



- 返事をするほどでもないってこと…?
- 無視されてる!?
- 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。