

# ほけんだより 5月

川口市立芝中学校 保健室 令和5年5月1日発行

☆5月の保健目標☆  
「病気の早期発見・  
早期治療」

5月は暦の上では夏の始まりです。爽やかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調をくずしやすい時期でもあります。体温調節のできる服装を心がけ、夏本番にむけて少しずつ暑さに体を慣らしていきましょう。

## 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.

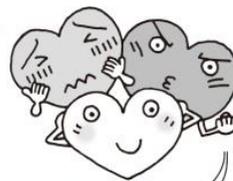
友だちにSNSでメッセージを送ったけれど、  
返事が来ない。



- 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。

### ☆ 5月の健康診断 ☆

日程	内容	対象
5月11日(木)	尿検査	全学年
5月17日(水)	心臓検診	1年生
5月24日(水)	尿検査(2次)	対象者
5月31日(水)	歯科健診	1年1,2組、 2年生、6組

### ☆ これまでに終了した検査・健診 ☆

検査・健診項目	結果通知
発育測定	通知票でお知らせします
視力検査	全員へお知らせしました
聴力検査(1,3年生)	受診が必要な生徒のみ お知らせしました
耳鼻科健診(2年生)	
内科健診	

5月11日(木)  
は尿検査!



### ☆尿検査を忘れない 3つの作戦☆



①容器をトイレのドアに貼る



②容器を枕元に置いて寝る



③家の人に話しておく

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よう!

