

2022年5月13日

保健だより 5月

日出学園中学校・高等学校 No.213

新年度が始まり、約1ヶ月半が経ちました。みなさん、新しい環境や生活に慣れてきましたか？新しい環境や生活に早く慣れようと頑張ってきた1ヶ月半だったのではなかったでしょうか。慣れないうちは、緊張がずっと続き、様々なことがストレスになり、気付かないうちに無理をしてしまうことも少なくありません。正式な医学用語ではありませんが、ゴールデンウィーク明けの頃から一時的に無気力になったり、気持ちが落ち込んだりなど心身の不調をきたすことを「5月病」と呼びます。来週から中間試験なので試験前で休むことは難しいかもしれませんが、『頑張る時は頑張る、休む時は休む』を意識してみましょう。忙しい中でも、のんびりする時間、家族や友人と話をする時間、身体を動かしてストレス発散する時間なども大切にしてみてください。

もしかして… 5月病!?

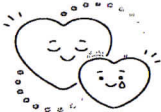
こんな症状はありませんか？



- ・寝つきが悪い
- ・やる気が出ない
- ・食欲がない
- ・今まで好きだったものに興味がなくなった

入学・進級の機会に「がんばるぞ!」と頑張っていたけれど…不安や緊張のせいで、心が疲れてしまったのかもしれません。

まずは、のんびりと過ごして、体と心を休ませてあげましょう。そして、友だちやうちのひとなど、信頼できる人に話してみてください。



担任・副担任・授業担当者・部活動顧問・養護教諭など、みんなと関わっている先生が多くいますが、日出学園には心の専門家としてカウンセラーも毎日います。話せる相手としてカウンセラーがいることも覚えておいてください。直接、話しにくい場合は、メールでの相談もできるので、ため込まないようにしましょう。メールアドレスはsc@hinode.ed.jpです。

“嫌なこと”ほど忘れられないのはどうして？

なんであんな嫌な言い方をするんだろう！

あんな失敗をするなんて恥ずかしい！



嫌なことほど、なかなか忘れられなかったりしませんか？

脳は“嫌なこと”ほど記憶する

人には自分の身を守るための“防衛本能”があります。熱々のおみそ汁を飲んでやけどしたり、階段を一段飛ばして駆け上がって転んだりすると、「次は失敗しないようにしよう」と脳は強く記憶します。同じように、嫌な思いをしたときも、脳は自分の心を守るために記憶しようとするのです。

うまく切り替えることが大切

嫌なことが頭から離れないときは、スポーツや読書などに集中すると切り替えやすくなります。「過去のこと」と割り切り、「次はがんばろう!」と前向きに捉えられるようになるといいですね。



5月の健康診断の日程



日付	内容	対象学年	実施状況
5/2(月)	身体測定	全学年	実施済み
5/6(金)	歯科検診④	5年生	実施済み
5/9(月)	歯科検診⑤	2年生	実施済み
5/10(火)	尿検査②	該当者	実施済み
5/12(木)	眼科検診③	5-1・5-2・4年生	実施済み
*5/23(月)	*歯科検診⑥	*3年生	
5/25(水)	尿検査③	該当者	
5/26(木)	中学内科検診①	3年生	
5/27(金)	眼科検診④	5-3・5-4・5-5・2年生	

※クラッシーでも配信しましたが、3年歯科検診の日程が変更になっていますので、事前準備等ご注意ください。

新型コロナウイルス感染症対策について～再掲載&追加～

- ・健康診断は感染症対策の観点から3密を避ける形で例年よりも検診回数を増やし、各回の受検人数を制限して行っています。また検診直前でサーモグラフィーによる検温、アルコールによる手指消毒を行った上で実施をしています。ご家庭でも登校前に本人や家族の体調不良がある場合は、別日に検診を行える場合もありますので、無理はせず登校を控えてください。
- ・中高生の3回目のワクチン接種を受けている生徒が増えてきていますが、接種の翌日・翌々日に発熱・倦怠感等の体調不良を訴えて早退する生徒も増えています。登校前に必ず検温を含む健康観察の徹底をお願いします。

★ 毎朝の健康観察フォームの入力も忘れずに!!!

急な暑さにご用心 寒暖の差が大きいこの時季の備え



脱ぎ着のしやすい服で
体温調節しよう



汗をかいたら清潔な
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは
こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり
紫外線避けよう

紫外線は
ただの
悪者
じゃない



ビタミンDは
紫外線から
作られる!?

ビタミンDは骨や歯の成長を助けたり、がんなどの病気を予防したりする効果があるとされています。魚類やキノコ類からもとれますが、皮膚に紫外線をあてるだけで体内に作り出すことができます。

「日焼けしたくないから」と、家の中で過ごすことが多くなっているいませんか？日焼けの原因となる紫外線は「肌によくない」と嫌われがちですが、じつは人の体にとって大切な栄養素を作ってくれています。

Let's 日光浴!

大切なのは適度に日光を浴びること。
昼間は外に出て
運動などをしましょう!

