

2021年5月17日

# 保健だより 5月

日出学園中学校・高等学校 No.201

新年度が始まり1ヶ月半が経ちました。環境が変わると新しい出会いが沢山ありますが、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。ストレスと上手に付き合うには、自分に合った工夫が必要です。ときにはゆっくり休みながら、心と身体の健康について振り返ってみてください。

5月になり風が爽やかで、心地よい季節になりました。しかし、朝と夕方に吹く風が冷たく感じる日や、昼間に急激に気温が上がり、日差しが強くなる日もあります。5月は服装移行期間ですので、体調を崩さないように天候に合わせて、衣類を調節しましょう。暑くなりそうな日や運動をする時は、タオルやハンカチを手洗い用と汗拭き用など用途別に用意するのもおすすめです。

## ～ 5月の健康診断日程 ～

5月も感染症対策を  
徹底して実施します！

| 日にち | 対象                 | 内容             | 日にち | 対象  | 内容        |
|-----|--------------------|----------------|-----|-----|-----------|
| 7日  | 6-1・6-2<br>6-3・6-4 | 歯科検診(実施済)      | 14日 | 2年  | 歯科検診(実施済) |
| 10日 | 1年                 | 歯科検診(実施済)      | 25日 | 該当者 | 尿検査③      |
|     | 該当者のみ              | 胸部レントゲン検査(実施済) |     | のみ  |           |
| 11日 | 5年                 | 内科検診(実施済)      | 26日 | 3年  | 内科検診      |
| 13日 | 3・6年               | 眼科検診(実施済)      | 28日 | 6年  | 内科検診      |

### 健康診断でわかることとわからないこと



健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？ 見たり聞いたりするのに不自由はないか？ 体の異常や病気の可能性はないか？ がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のおすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。

不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診のおすすめ」を  
そのままにしないでください



# 【引き続き新型コロナウイルス感染症対策を！！】

5/12より緊急事態宣言が東京都、京都府、大阪府、兵庫県で延長され、愛知県、福岡県が追加されました。変異株による感染者数が増加傾向にあり、急速に従来株から変異株への置き換わりが進みつつある状況にあります。今まで以上に感染症対策を徹底しましょう。

- ①検温を含む健康観察は毎日自宅を出る前に行い、健康調査の入力後に登校すること。
- ②本人や家族の発熱・咳・強い倦怠感などの体調不良時は無理せず登校を控えること。
- ③マスクの着用、手洗い・手指の消毒、換気、身体的距離の確保を徹底すること。
- ④マスク着用時も隙間から飛沫が飛ぶ可能性があるため、大声での会話は控えること。

## マスクを外す場面でのお願い

呼吸が激しくなる運動時や楽器演奏時、水分補給時などのマスクを外す場面では、屋内屋外限らず飛沫が他者へ届かないように、向かい合わず、**前後左右2m(最低でも1m)以上の身体的距離を必ず取り、大声での会話は控えてください。**

※基本的にマスクは常時着用ですが、特に移動時や更衣時、呼吸が激しくならない軽度な運動時、準備や片付け、グループでの話し合いなどの際も忘れずに着用しましょう。

## ストレスと上手につきあおう！

ストレスを感じたときに1人で悩んでしまうウジウジさんタイプと、カッとなりやすいカリカリさんタイプ。自分がどっちのタイプかを知って、ストレスと上手につきあおう。

あなたはどちらのタイプ？

ウジウジさん  
タイプ

- ✓ 勉強やスポーツの成績を他人と比べてしまっって落ち込むことがある
- ✓ 起こってもいない悪い出来事を想像して不安に感じてしまう
- ✓ 「どうせできない…」とすぐにあきらめてしまいやすい



カリカリさん  
タイプ

- ✓ すぐにカッとなって人のせいにしてしまう
- ✓ 相手の立場を考えずに物事を正しいかどうかだけで判断してしまっていることがある
- ✓ 相手のことを間違っていると決めつけてしまいやすい

### ウジウジさんタイプへのアドバイス

- ✿ **できそうな目標を順にこなそう**  
目標は難しすぎるものよりも、少しがんばればできそうなものに。クリアすると自信につながります。
- ✿ **今できることを考えてみよう**  
今できることを見つけて精一杯取り組み、気持ち少し楽になりますよ。不安なことを紙に書いてみるだけでも頭の中が整理できるかも。
- ✿ **「できていること」に目を向けよう**  
自分の欠点が心配なら「できていること」にも目を向けましょう。前向きにとらえるきっかけになるかも。



### カリカリさんタイプへのアドバイス

- ✿ **白と黒の間を考えよう**  
「よい」「わるい」を無理に決める必要はありません。どちらかだけで判断するとストレスになることもあるので、柔軟に考えてみましょう。
- ✿ **「ありがとう」を探そう**  
不満を持ち続けていると自分も周りもつらくなります。様々なことに感謝できるように心が余裕ができるかも。
- ✿ **見方を変えてみよう**  
同じ出来事でも人によってストレスの感じ方はいろいろ。いつもと違った見方を探してみると心が軽くなることも。



自分に合った  
ストレス解消法を見つけよう！

