

ほけんだより 5月

令和5年5月
倉敷市立東陽中学校
保健室



新学期が始まって、1か月が経ちましたね。心と体の調子はどうですか？
疲れはたまっていませんか？生活リズムを整えたり、上手に気分転換をしたり
して、健康に過ごしてほしいと思います。

5月の保健行事

5月 1日 (月)	内科検診 (1年)
11日 (木)	眼科検診 (1年・2年)
16日 (火)	眼科検診 (支援・3年)
19日 (金)	尿検査 2次
25日 (木)	耳鼻科検診 (該当者のみ)



健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝!!



早起きして朝日をあびる



朝食をたべてエネルギー補充



毎朝きもちよく排便する



友達づきあいに悩んだら...

新学期が始まって、そろそろ
友達関係に悩みが出てくるころ
がもしれません。本来、友達と

は、身近な人であり、一緒にい
ると楽しいはずなのに、「相手に
嫌われたくない」「空気を悪
くしたくない」と、言いたいこ
とが言えず、ストレスや疲れを
ためてしまう人は少なくありま
せん。「しんどいな」と感じたら、
ちょっとその友達から距離を置
いて、ゆっくり一人で過ごして



みましよう。自分の好きな趣味
に没頭したり、おいしいおやつ
を食べたりするのもおすすめです。
そうすると、相手にとっても自
分にとっても「ほどよい距離」
が見えてくるでしょう。



部活、本格始動。

ここをチェック!



新1年生が入部して1か月あまり、いよいよ本格的なスタートの態勢が整ってきましたね。気候もよくなったうえ、日が延びて活動時間もとりやすくなり、運動系も文化系も張りきっていることと思います。そこで保健室からのアドバイス。以下の点について、部員同士や顧問の先生とチェックしてみてください。

- 👉 道具（備品）・設備のメンテナンスはできていますか？
- 👉 活動時間・場所は守れていますか？
- 👉 疲れているとき、体調が悪いときに無理をしていませんか？
- 👉 （主に運動部）準備運動・整理運動をしていますか？



こうしたことがしっかり守られていないと、パフォーマンスの低下だけでなく、予想外のけがにつながります。自分を鍛えたい、みんなで目標を達成したい、できなかったことに挑戦したい…部活動がんばる目的はさまざまだと思いますが、コンディション維持がその基本になることを忘れないでくださいね。

そうなんすってどんなこと？

「相談力」も大切な“力”です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？自分で解決方法を考え、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！でももし、いつまでも

クヨクヨ考え、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいかわからないときは



話しかけやすい人は誰ですか？親身に聞いてくれる人がきつといるはず。切り出しにくいときは、なんでもない話から始めるといいかもしれませんね。



これからいろいろな経験を積み重ねていくみなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい“力”です。保健室も「相談力」のお手伝いをします！