

新学期が始まって、1ヶ月が経ちました。
新しいクラス、新しい生活には慣れてきましたか？
環境が変わり、慣れてホッとしたとたん、心や体に
疲れが出てきます。おいしいものを食べる、ゆっく
りとお風呂に入る、睡眠を十分にとるなどして、心
と体を休ませる時間をつくっててくださいね。

気分を変えて リフレッシュ！

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し
違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれま
せん。こんなことをしてみましょう。

好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換
になります。



がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。
「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えて
焦らないようにしましょう。



感情を紙に書く

紙に書くと気持ちの整理ができて、心が軽く
なります。客観的に状況を見ることができ、効
果的な対処法が見つかるかもしれません。



体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きを持った
セロトニンやエンドルフィンというホルモンが
分泌されます。

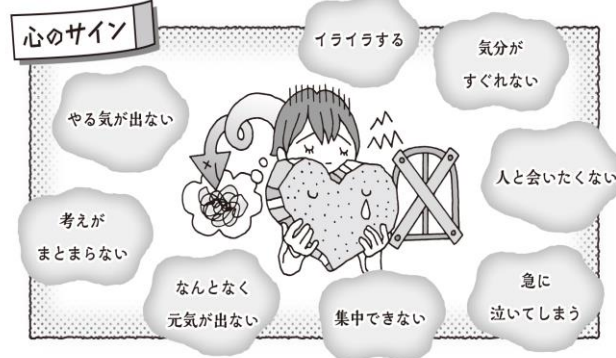


一人で抱えこまない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。
家族や友だちに話してみよう。私も
保健室で待っています。

それ、心や体からの SOSかも？

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません



一つひとつはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつか
当てはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。
のんびりする時間をとりましょう。

健康診断 まだまだ 続きます

心臓検診（1年生） 7日（火）

歯科検診（3年生） 9日（木）

歯科検診（2年生） 15日（水）

※しっかりと歯を磨きましょう

腎臓検診2回目 24日（金）
（再提出者・未提出者）

～保護者の方へ～

健康診断の結果、医療機関受診が必要だと思
われる人には「結果のお知らせ」を配布し
ています。健康で充実した学校生活をおくる
ためにも、早めの受診していただき、その結
果について学校にお知らせください。なお、
学校で行われる健康診断はスクリーニング
（疑わしいものを選び出すもの）ですので、
受診の結果「異常なし」と診断されることも
あります。予めご了承ください。

◆体調を整えよう！

5月にはゴールデンウィークがあります。新学期の緊張で疲れた心と体を休めるには、ちょうど良い時期です。また、三中3大行事である運動会もありますね。練習もいよいよ本格的に始まりますが、今の時期は気温差が激しく、体調を崩しやすいです。体調管理をしっかりして、当日は元気に迎えられるようにしましょう！



◆暑さに慣れよう！

5月でも気温が上がりとても暑い日があります。暑さに体が慣れていないため、この時期でも熱中症は起こります。本格的に暑くなる前に「暑熱順化」をすすめていきましょう。

暑熱順化は今のうち！

暑熱順化とは 熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、湯船につかる

汗をかくほどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。

◆保護者の方へ〈色覚検査の実施について〉

色覚検査は保護者の希望により、健康相談の一環として、検査を受けることができます。検査を希望される方は保健室にお申し出ください。学校での検査の結果、医師の診断が必要だと思われる生徒には、眼科医の受診をおすすめしますのでよろしくお願いいたします。

検査日が決定いたしましたら、お子様を通してご連絡いたします。

検査期間：6月17日（月）～6月21日（金）休み時間、放課後