

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

体のサイン

- 頭が痛い
- ぐっすり
眠れない
- 食欲がない
- 疲れが
取れない
- 朝なかなか
起きられない
- お腹の調子が
悪い

心のサイン

- イライラする
- 気が
すぐれない
- やる気が出ない
- 考えが
まとまらない
- なんとなく
元気が出ない
- 集中できない
- 人と会いたくない
- 急に
泣いてしまう

一つひとつはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつかが
 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 続きます

- まだまだ
- 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