

ほげんだより 5月

新座総合技術高等学校
保健室
令和元年5月9日

新年度が始まり1ヵ月が経ちました。疲れや睡眠不足から体調が思わしくなかった人も10連休でしっかり身体を休めることができましたか？これから中間考査もあります。力を十分に発揮できるように、睡眠時間をしっかり確保して生活リズムを整え、体調管理を心掛けましょう！

＼ 新学期が始まって、ひと月 /

からだ 心 疲れていませんか？

からだ

の不調は
ありませんか？



- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない

CHECKLIST

- 落ち着かない
- やる気が出ない
- イライラする
- 不安やあせりを感じる
- 気もちが沈む
- なにをするのも面倒くさい
- 集中できない

心

の不調は
ありませんか？



疲れを感じたら、試してみましょう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましょう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

- ★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を
- ★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも
- ★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない …誰かに話すとお物が軽くなることもあります
- ★「～でなくっちゃ」をやめる …新しい環境では、失敗するのも当たり前
- ★目標を新しく決める …できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう



こんなときも保健室へ

心と体が疲れるところです

① 心と体のSOSに気づいたら

なんたかだるい イライラ
落ち着かない 食欲がない
よく眠れない 悲しい気持ち など

② がんばりすぎていることはないかな？

休めるようならちよっとお休みしましょう
寝みことが原因の場合もあります

③ 気分転換も大事です

好きなことをしたり
ぼーっとしたり
友だちに話を聞いてもらうのもいいですね

④ 保健室でも相談にのります

休み時間に来てください
忙しいときはゆっくり話す約束をしましょう



● さいたまチャイルドライン ☎0120-99-7777
(毎日 16:00-21:00) ※18歳までの子ども専用

● 埼玉県こころの電話 ☎048-723-1447
(平日 9:00-17:00) 埼玉県立精神保健福祉センター



マイナス言葉…ちょっと待って!!

プラス言葉で相手に伝えよう!!



マイナス言葉	プラス言葉	マイナス言葉	プラス言葉
頑固	意志が固い	のんびりしている	余裕を持っている
愛想が悪い	他人に流されない	ルーズである	自分のペースで動く
諦めが悪い	失敗してもくじけない	細かいことを気にする	几帳面
空気が読めない	集中力が高い	新しいことに挑戦しない	堅実
小心者	慎重な人	行動力がない	じっくり考える
能天気	ポジティブ	せっかち	頭の切れる
おとなしい	協調性の高い	無鉄砲	失敗を恐れない
しつこい	粘り強い	遠慮がない	堂々としている
そそっかしい	行動が素早い	八方美人	フレンドリー
理屈っぽい	論理的である	強引	リーダーシップがある
信念がない	柔軟である	堅苦しい	きちんとしている
気が小さい	謙虚	弱気で頼りない	優しい

スポーツ振興センターの掛け金に変更になりました

独立行政法人日本スポーツ振興センター法施行令の一部改正により、災害共済給付制度について、掛け金の改定、障害・死亡見舞金の引上げ等を行うことになりました。つきまして、今年度から掛け金が一人当たり **1,765 円** となりますのでご承知ください。

※本校では原則全員加入のため、スポーツ振興センターの掛け金につきましては学年費から出させていただきます。



【検診日程】

- 5/9 (木) 歯科検診② (一部)
- 5/10 (金) 尿検査 二次 (対象者のみ)
- 5/28 (火) 胸部X線検査 (高1、専1)
- 5/30 (木) 内科検診② (一部)
- 6/13 (木) 耳鼻科検診 (高1、専1)
- 6/20 (木) 眼科検診 (全員)

急に暑くなった日は
要注意

熱中症が 出始める時期です

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

こんな日は注意

日差しが強い



風が弱い



湿度が高い



事前に天気予報をチェックして、
調節できる服装で
無理なく上手に過ごしましょう。

健康診断の結果をお知らせしています

「受診をすすめられたから病院に行ったら、異常なしだった」「検査では毎年同じ結果」という声を聞きます。健康診断は隠れた病気の「可能性」を見つけるものなので、そういうこともあります。

しかし、早期発見・早期治療で治る病気が見つかることもあるのです。子どもたちの健康のため、早めに受診をお願いいたします。

