

ほれたんたより



竜王北中保健室
R5.5月

保護者のみなさまへ

5月1日より3年生は健康チェック表の記入を終わりにすることにしました。これまでご協力いただき本当にありがとうございました。記入は終わりになりますが、お子さまの朝の様子をしっかりとみていただきますようお願いいたします。

また、1・2年生は宿泊学習等の行事に備え、5月12日まで健康チェック表の記入を継続したいと思います。今後とも学校保健活動にご協力をお願いいたします。



4月に行った健康診断で受診の必要があると診断された生徒に健康診断結果を配布しました。結果をご覧ください、受診をお願いします。

5月病になっていませんか?



新しい環境や友だちに緊張

連休で気持ちが緩む

連休明けに体調不良...



こんなことをしてみましょう

何も考えない時間を作る

ぐっすり眠る

信頼できる人に相談する

好きなことをする

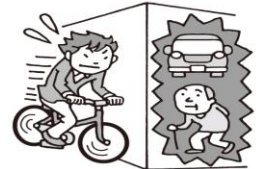
大丈夫だろう

その油断に

赤信号!



人があまり通らない道だし、ブレーキをかけなくても大丈夫だよね。



「人や自転車、車が飛び出してくるかもしれない」と考え、安全運転を。時間にも余裕を持って。



明日は特別な行事もないし、もうちょっと遊んでから寝よう。



生活リズムの乱れが体調不良につながることも。毎日、早寝・早起きを心がけて。



よくドジな失敗をする友だち。「バカみたい」つま笑っちゃった。



友だちを大切にするためにも、傷つけるような言葉は使わないように。

こんなとき、どう感じる？



01.

友だちに好きな歌手の話をしたら、
「私はあまり好きじゃない」と言われた。



- ① もしかして、私のことが嫌いなのかな…？
- ② どうして私のことを否定するの！？
- ③ 私とは好みが違うんだな

02.

友だちにSNSでメッセージを送ったけれど、
返事が来ない。



- ① 返事をするほどでもないってこと…？
- ② 無視されてる!?
- ③ 今忙しいのかな？ また明日話そう

自分の“心のクセ”に気づこう

- ①や②のように感じる人が多い人は、疲れやすい“心のクセ”を持っているかもしれません。
- ③のように事実をそのまま受け入れ、自分や相手を責めないことが心を疲れにくくするコツです。



試してみよう

✦ 気持ちを書き出す

「起こったこと」と「その時感じたこと」をノートに書き出し、
数日後に見返してみましよう。「こんなときに・こう感じる」
という自分の“心のクセ”がわかると、感情に振り回されにく
くなります。



他にも…

- ✦ 朝起きた時、自分にポジティブな言葉をかける
- ✦ 思いっきり体を動かす
- ✦ 好きなことをする



もちろん、保健室にも相談に来てくださいね。



5月の検診予定

5月9日	火	全学年 (前四未 受検者)	尿検査2回目	8:50まで に提出	保健室
5月9日	火	1年	心電図検査	13:30~	保健室
5月17日	水	2年	内科健診	13:30~	保健室
5月18日	木	1年 2-3	歯科検診	13:30~	保健室