



南牧中学校保健室 令和6年5月17日発行

ゴールデンウィークが終わり、5月も後半になりました。新しい学年での生活にも慣れて、少し気持ちに余裕が出てきたでしょうか？その反面でいろいろな気づきや変化を感じやすい時期でもあるので、少し疲れを感じている人もいるかもしれません。「頑張るときは頑張る、休む時は思い切って一旦全部忘れてしっかり休む！」切り替えをしながら過ごしていきましょう。

体力向上旬間・駅伝大会に向けて

来週の駅伝大会に向けて、朝から一生懸命体力の向上に取り組んでいる姿が見られます。けがや体調管理に気を付けて、自分のできる最善を尽くせるように残り数日頑張りましょう！

☆こまめに水分補給をしましょう

のどが渴いたなと感じてからでは脱水傾向になっています。運動をする時は特に、のどが渴いたと感じる前にこまめに水分をとるようにしてください。気温が高い日も増えてきました。水筒の用意をお願いします。

☆朝ごはんを食べてきましょう

登校後すぐにマラソンが始まっています。朝体を動かす分のエネルギーを朝食でしっかりとってきましょう。汗をたくさんかくので、味噌汁で塩分を補給してくるのがおすすめです。(インスタントのお味噌汁なら自分でも用意できますね！)

☆準備運動・身支度

けががないように、準備運動をし、身支度の確認をしてください。
(爪を切る、靴ひもがほどけないように結ぶ。)



健康診断の予定

| | | |
|----------|--------------------------|-------------------------------------|
| 5月22日(水) | 尿二次検査 | 対象の人には個別にお知らせします。 |
| 5月24日(金) | 眼科検診(全校) 色覚検査(2年生希望者) | コンタクトレンズをつけている人はできるだけ外して受けられるとよいです。 |
| 6月3日(月) | 歯科検診(全校) | 朝食後、丁寧に歯磨きをしてきてください。 |
| 6月6日(木) | 内科検診(全校) | |

スクールカウンセラーの来校 ～今月は21日(火)です！～

先日もお知らせしましたが、今月からスクールカウンセラーの田子知子先生が来校します。どんな小さな悩みや相談でも大丈夫です。学校の先生やおうちの人には言いづらいこと、心の専門家に聞いてもらいたいことなどはありませんか？申し込み用紙はありません。相談したい時に、担任の先生か保健室まで一言伝えてくれるだけでOKです！気軽にどうぞ ^^)

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
- 気がすくれない
- 人と会いたくない
- 急に泣いてしまう
- 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

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。

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。



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。



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もでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。



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ましょう。私も保健室で待っています。