

*保健日より保護者の方にも見せてくださいね！

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。皆さん！学校生活には慣れましたか？体調を崩しがちな人はいませんか？環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。何か心配事があるときは、周りの人に相談してみませんか？もちろん、保健室でも大歓迎ですよ！困っていることはありませんか？気軽に声をかけてくださいね。

5月の健康診断日程

5月16日(火)朝	検尿(2次)	対象者のみ
5月18日(木)午後	内科検診(1日目)	全学年生徒
5月19日(金)午後	内科検診(2日目)	全学年生徒
5月31日(水)朝	検尿(2次)	対象者のみ

健康診断の結果、病院受診をすすめられた人は、できるだけ早く受診しましょう。結果は、保健室まで知らせてくださいね！

そのひと言が友だちのたすけに

友だちの悩みや相談を聞いたとき、「なんて言ったら力になれるのかな？」と困ったことはありませんか？

迷ったときは、まずひと言「そうだったんだね」と伝えてみましょう。「そんなこと？」と思うかもしれません。

でも、たとえ問題の解決につながらなくても、自分の話を受け止めてもらえたと感じるとホッと楽になることもあります。

友だちの話を一生懸命聞いていると、

自分の意見や経験を話したくなる

かもしれませんね。でも、少しかマン。

勇気を出して話してくれた友だちにまずは寄り添うように接してみましょう。

もし、自分たちで解決するのが難しいときは、保健室も力になります。一緒に話に来てくださいね。

自分の健康管理に必要な対策は続けましょう！

個人の判断で必要と感じた時

今後も様々な感染症予防に役立ちます！



スクールカウンセラーの大庭彩子先生が、毎週水曜日に来校されます。先日紹介がありましたね。相談したい人は、担任の先生や、保健室、相談部の先生に声をかけてください。日程を調整します。保護者の方の相談も可能です。何かあれば学校までご相談ください。



“嫌なこと”ほど忘れられないのはどうして?



嫌なことほど、なかなか忘れられなかったりしませんか?

脳は“嫌なこと”ほど記憶する

人は自分の身を守るための“防衛本能”があります。熱々のお味噌汁を飲んでやけどしたり、階段を一段飛ばして駆け上がって転んだりすると、「次は失敗しないようにしよう」と脳は強く記憶します。同じように、嫌な思いをしたときも、脳は自分の心を守るために記憶します。

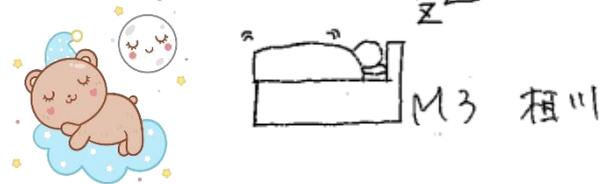
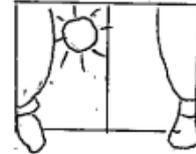
うまく切り替えることが大切

嫌なことが頭から離れないときは、スポーツや読書などに集中すると切り替えやすくなります。“過去のこと”と書き切り、「次はがんばろう!」と前向きに提入られるようになるといいですね。
P-39 小村陸

質の良い睡眠の(ために)



私(たちの体には「体内時計」があり、そのリズムによって朝10時と目覚め、夜10時と眠ります。質の良い睡眠をとるためには、朝起きてすぐカーテンを開けるなどの朝の光を浴びること。そして、夜、光を避けることも重要です。



忙しい中でも自分のペースで

1年生は新生活に期待ワクワク感で満たされている。初めのこと、覚えることが多く小荒な忙しい日々。

なるべく早めに、いまの王様土境に合った生活リズムを確立してください。

2・3年生は学年が上がり、やはり新たな気持ちで張り切り、ていることでしょう。無理なく、気負わず過ごしてほしいと思います。



E3 中村修也



夜ふかししていませんか?

新年度が始まり、新しい環境、新しい友だちにドキドキそわそわして夜ふかしをしていませんか?

～夜ふかしをすると～

- ・身長が伸びにくくなったり疲れが取れにくくなる。
- ・免疫力が下がり、カゼをひきやすくなる。
- ・勉強やスポーツに集中しにくくなる。
- ・イライラしたり落ち込みやすくなる。

元気に学校生活を送るためにも、早寝、早起きで生活リズムを整えましょう。



C3 原口 莉花