

*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!学校生活には慣れてきましたか?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



5月16日(木)朝	検尿(1次未提出 ・2次)	対象者のみ
5月16日(木)午後	耳鼻科検診	1学年生徒

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!



不安ってどういうことだろう?

不 安な気持ちになることは誰にでもあるはず。具体的には、まだ起こっていない未来について「○○になったらどうしよう、嫌だなあ」と感じる状態のこと。



人 間の心はストレスを受けると、逃げか戦うかを選ぶため、不安になる仕組みになっています。ごく自然な反応なのですが、ずっと不安なままだと、寝つきが悪くなったり体にも影響が出てくる場合があります。

じ つは不安の裏には「こうなりたい」という前向きな気持ちがあります。たとえばテスト前に不安になる人は、「良い点がとりたい」と思っているはず。その前向きな気持ちに従って勉強をするのも一つの手です。目標に向かって手を動かすと少し和らぎます。



先生です。
毎週水曜日に来校されます。昨年度も来ていただいていた先生が、
スクールカウンセラー **大庭 彩子** 先生が、
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。

おおば あやこ

睡眠足りていますか？



いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラする...。それは睡眠不足のせいかもしれません。

睡眠不足だと...

- ・嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る。
- ・交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい。

イライラする日は、

早めに眠って心と体を休めよう。

C3 川元 蒼輝

食べて実感！朝食の効果

「朝ごはん、食べてきた？」朝食を食べないことが“いいこと”のように誤解されているとも感じます。朝食にはこんな効果があります。ぜひ食べて実感してみませんか。

- ① 脳にエネルギーが補給される。
- ② 体温が上がり、体がしかり動く。
- ③ 腸が刺激され、スムーズな排便に。

朝食を食べない人の割合は20代が最も多く、高校卒業する18~19歳で朝食を食べない人の割合が増加します。朝はともいそがしい方も朝ごはんも食べる習慣をつけたいましょ。



M3 佐藤 真斗

つめの切り方

形 四角く、角が少し丸い

角を丸めると、皮膚に食い込みにくくなります。

長さ 爪と指の長さが同じ

深溝にはならないように白い部分を少しだけ残します。

切るタイミング

1週間に1回を目安に

お風呂上がりがおすめ、つめが水分を吸って柔らかくなり、切りやすいです。

仕上げにやすりがけ

ヒコったばかりのつめはギザギザで、引っかけたり、割れやすい状態。やすりでなめらかにしましょう。



P3 山口 堀大

リラックスを心がけて

新年度の環境の変化や人間関係による疲れ、ストレス。そのエイジングが5月頃から現れやすくなります。

- ・身体的な症状
頭痛、腹痛、食欲不振など
- ・精神的な症状
やる気が出ない、イライラ、不安、焦りなど

これを解消するには、リラックスが大切です。好きな音楽を聴く、ゆ〜りお風呂に入る、睡眠をたっぷりとり、自分が落ち着く方法で、心と体をいやすてくださいね。

E3 茂 徠夢