ほけんだより

万葉中学校 R4.5.2

新学期が始まって約１か月が経ちました。新しい環境に慣れようと、多くの人がこの１か月、必死に頑張ってきたのではないでしょうか。しかし、頑張りすぎることで、ストレスや不安を感じたり、体に不調が出たりすることも…。自分は大丈夫！と思わず、ときにはゆっくり休みながら、自分の心と向き合ってみてください。

もしかして… ５月病!?

こんな症状はありませんか？

入学・進級の機会に「がんばるぞ！」と思っていたけれど…不安や緊張のせいで、心が疲れてしまったのかもしれません。

まずは、のんびりと過ごして、体と心を休ませてあげましょう。そして、友だちやおうちの人など、信頼できる人に話してみてください。

困っていることがある人は、保健室に相談に来てくださいね。

“嫌なこと”ほど忘れられないのはどうして？

なんであんな嫌な言い方をするんだろう！

あんな失敗をするなんて恥ずかしい…

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

人には自分の身を守るための“防衛本能”があります。熱々のおみそ汁を飲んでやけどしたり、階段を一段飛ばしで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ようとするのです。

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”と割り切り、「次はがんばろう！」と前向きに捉えられるようになるといいですね。

スマホの「沼」にご用心

動画、ゲーム、音楽、SNS…など、スマホは楽しいですよね。でも、長時間ズルズルと使い続けると、その「楽しい沼」から抜け出せなくなっちゃうかも!? そんなスマホ依存症の他にも、さまざまなトラブル発生の危険もあります。スマホと上手に付き合うために、家族とも話し合って「ルール」を決めるのがおすすめです。

❶使用時間のルール
❷課金（有料アイテムなど）に関するルール
❸他人の悪口や批判を流さない
❹自分や友達の情報（住所や電話番号、学校名、写真など）をよく知らない人に伝えない

本格的に暑くなる前に！

「まさか」より　「もしも」で防ぐ　熱中症※

熱中症予防には、水分補給が欠かせません。普段から気をつけて、のどの渇きを感じる前に、こまめに水分をとることを習慣にしてほしいと思います。

「授業後の　水分補給が　ルーティン」※

この言葉をみんなでかけ合い、休み時間ごとに水分をとれるように、毎日水筒を持ってくるようにしましょう。

また、運動時にマスクを着用していて、息苦しさを感じた場合は、すぐに外して涼しい場所で休み、呼吸を整えるようにしてください。

※熱中症予防声かけプロジェクト：暑さ対策川柳コンテスト入選作品より