



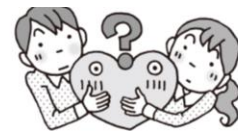
# ほけんだより

万葉中学校 R5.5.1

新学期が始まって約1ヶ月が経ちました。だんだん新しいクラスや学年にも慣れて、バタバタした感じが少し落ち着いてきたところではないでしょうか。そして、ふと気づくと、「なんだか体がだるいな」「気分が乗らないな」ということはありませんか。

学校生活の中で色々な変化があるこの時期は、知らず知らずのうちに、心と体に力が入ってしまい、緊張やストレスで疲れやすいです。GW中は、睡眠を多くとる、美味しいものを食べるなど、1ヶ月間頑張った自分の心と体をゆっくり休ませて、5月を元気に過ごせるよう充電してあげてください。頑張ることももちろん大切ですが、同じように「ひと休み」することも大切にしてほしいと思います。

## こんなとき、どう感じる？



01.

友だちに好きな歌手の話したら、「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。



# ヒミツ、愛付中

「思春期」という言葉を聞いたことがありますか？「思春期」とは、「二次性徴」の始まりから成長の終わりまでの期間。思春期になると、ヒトは子どもから大人へ、心と体が変わっていきます。自分の体に起きる急激な変化に戸惑い、それまでは気にならなかった

マサいなことにカッと腹が立ったり、自分でもコントロールできないイライラが現れたりします。心や体のことで、「これってフツー!?!」「もしかして病気がも…」など気になることがあったら、相談してね。保健室は、誰でも、いつでも相談できる場所です。



## 暑さ対策

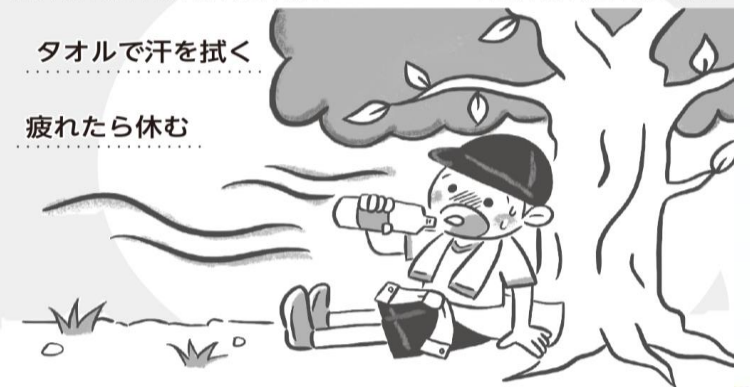
通気性のよい服や下着で調節

帽子で直射日光を避ける

こまめな水分補給

タオルで汗を拭く

疲れたら休む



日差しがきつく、暑い日が多くなってきました。しっかり対策をして、熱中症を予防しましょう。

## 健康診断

わかること。わからないこと。



- 体に病気や異常はないか
- バランスよく成長できているか



- 病名
- 治療法
- 病気や異常の原因
- 視力や聴力などの正確な数値

健康診断の結果は必ず確認しましょう

「受診のすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ