



5月6日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しく爽やかな風が吹くこの時期は、運動をするととても気持ちがいいですね。でも、身体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。こまめな水分補給を忘れず、疲れたら無理せず休むようにしましょう。

下火になったかと思われた感染症も、再び流行してきています。連休中も規則正しい生活と感染症予防対策を忘れずに継続していきましょう。

きれいな

ハンカチでふく まてが 手洗い ます

5月の保健給食目標
☆規則正しい生活をしよう
☆よい食べ方を身につけよう

※今年度も高崎健康福祉大学院卒業生（鬼中卒業生）による運動機能検査の測定（6/25・7/2・7/9）を予定しています。詳細は後日配布します。

5月の健康診断
5/8 耳鼻科検診（3年生）
5/9 眼科検診（1年生）
5/15 内科検診（1・3年生）
5/22 尿検査（再検査・未検査者）
5/23 歯科検診（全校）
5/30 内科検診（2年生）

健康診断
受診のおすすめをもらった人は
病気や異常の疑いがあるので、病院で診てもらいましょう。
早めに受診すれば治療も早く終わられます。

定期健康診断で、異常があった人には、受診の勧めを出します。特に視力の低下やむし歯などは、生活に影響を及ぼします。お忙しいとは思いますが、出来るだけ早めの受診をお願いします。なお、受診後は受診結果報告書を学校へ提出してください。
学校で行われる健康診断は「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため、病院でみてもらった結果、『異常なし』と診断されることもあります。その点もご理解ください。



《 急に暑くなる日は熱中症に注意！ 》



暑熱順化
は今のうち！



暑熱順化とは
熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

- シャワーだけでなく、湯船につかる
- 汗をかくほどの運動を習慣にする
- その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



新学期が始まって1か月がたちました。環境が変わって、新しい出会いにわくわくしたり、楽しんだり・・・でもストレスや不安を感じることもあったはず。自分では気づかぬうちに疲れてしまっている時もあります。たまにはゆっくりする時間を取って自分の心や体のことを考えてみましょう。

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
やる気が出ない
考えがまとまらない
なんとなく元気がでない
集中できない
気がすぐれない
人と会いたくない
急に泣いてしまう

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
何かに夢中になることで、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。

そうだんりよく たいせつ ちから 「相談力」も大切な**“力”**です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？ 自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！ でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいかわからないときは



話しかけやすい人は誰ですか？
親身に聞いてくれる人がきっといるはず。切り出しにくいときは、なんでもない話から始めるといいかもしれません。

これからいろいろな経験を積み重ねていくみなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい**“力”**です。保健室も「相談力」のお手伝いをします！



5月からスクールカウンセラーによる、全校生徒の全員面談を開始します。面談希望がある場合には、随時対応しますので、担任、または担当（新井）までご相談ください。