

5月5日のこどもの日は「立夏(りっか)」と言って、暦の上では夏がやってきました。暖かい日も増えてきて過ごしやすくなってきましたが、急に暑くなったので身体がついていけない人も多いと思います。

5月は身体がまだ暑さに慣れていないので、熱中症になりやすい時期でもあると言われていいます。新学年になり、体育等の授業も本格的に始まり、外での活動も増えてきました。熱中症は水分不足だけでなく、寝不足や朝食を食べていない時などにもなりやすいです。

ゴールデンウィーク明けで身体も心も少しお疲れの人も多いと思います。まずは生活リズムをしっかり整え、睡眠時間を十分確保しましょう。

## 新学期疲れが出ていませんか??

新しい学年が始まって約1ヶ月。4月は、新しい先生や新しい仲間との出会い、そしてたくさんの行事とめまぐるしい毎日が続きました。4月に「がんばるぞ!」と思っていた気持ちも、ゴールデンウィークが終わり、なんだか疲れてしまっている人もいるかもしれません。そんなときは、まずはのんびりと過ごして、身体と心を休ませてあげましょう。好きなことをしてリラックスするのもよし、人に話してみるのもいいですよ。何か困ったことがあったり、悩んでいることがあれば、友達、家族、先生たちなど自分が信頼できる人、話しやすい人に話してみてくださいね。



### 「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！



# 寝る前スマホやってませんか？質の良い睡眠を

「眠りにつくまでちょっとだけ・・・」とついやってしまいがちなのが、“寝る前スマホ”。

でも、質の良い睡眠をとるためには夜に明るい光（照明やスマホ画面から出る光など）を浴びると、眠りを促すメラトニンというホルモンの分泌が抑えられて、寝つきが悪くなってしまいます。寝る直前までスマホやゲーム機を使うことは、睡眠不足だけでなく、睡眠の質の低下につながります。ついやってしまっているその習慣、まずは1週間だけやめてみませんか。寝つきが良くなり、翌朝すっきり迎えられるかもしれません。



## 健康診断のお知らせ

- 5月12日（火）：耳鼻咽喉科健診（1年）  
5月14日（木）：内科健診  
（2年3クラス・1年2クラス）  
5月20日（水）：尿2次検査①（対象者）  
5月21日（木）：内科健診（1年6クラス）  
6月4日（木）：内科健診（2年4クラス）  
6月5日（金）：尿2次検査②（対象者）  
6月10日（水）：前期歯科健診（全校生）  
6月25日（木）：眼科健診（全校生）



## ストレス対処の3R

なんだかストレスがたまっているなあと感じたら、次の「3R」を試してみましょう。

- ① **R**est（レスト）：まずは心身を休ませましょう。十分な睡眠をとることも大切です。
- ② **R**elax（リラックス）：ストレッチをしたり音楽を聴くなどして、心身の緊張をほぐしましょう。
- ③ **R**ecreation（レクリエーション）：趣味や娯楽などによって、気分転換をはかりましょう。

上手にストレス  
を解消しよう！



## 【健康診断結果のお知らせについて】



学校での健康診断後、異常の疑いがある方については順次お知らせを配付しています。

学校での健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選び出すこと）を目的としていますので、実際に異常があるかどうか、またその原因や治療等については医療機関での診察や検査が必要です。お知らせを受け取った方は、受診されることをお勧めしています。

ただし、所見のあった内容について既に医師に診ていただいている場合は、改めて受診していただく必要はありません。引き続き主治医の指示をお受けいただきますようお願いいたします。