

ほけんだより

5月

蓮田市立蓮田南中学校
保健室
令和5年5月8日
No. 2

新学期から1ヶ月が経ちました。ゴールデンウィークで疲れを癒やすことはできたでしょうか？

最近是由りよって気温が大きく変わることが多かったですが、5月は朝晩と日中の気温差も大きくなる時期です。急に暑くなると熱中症にもなりやすいので、体調には十分気をつけましょう。

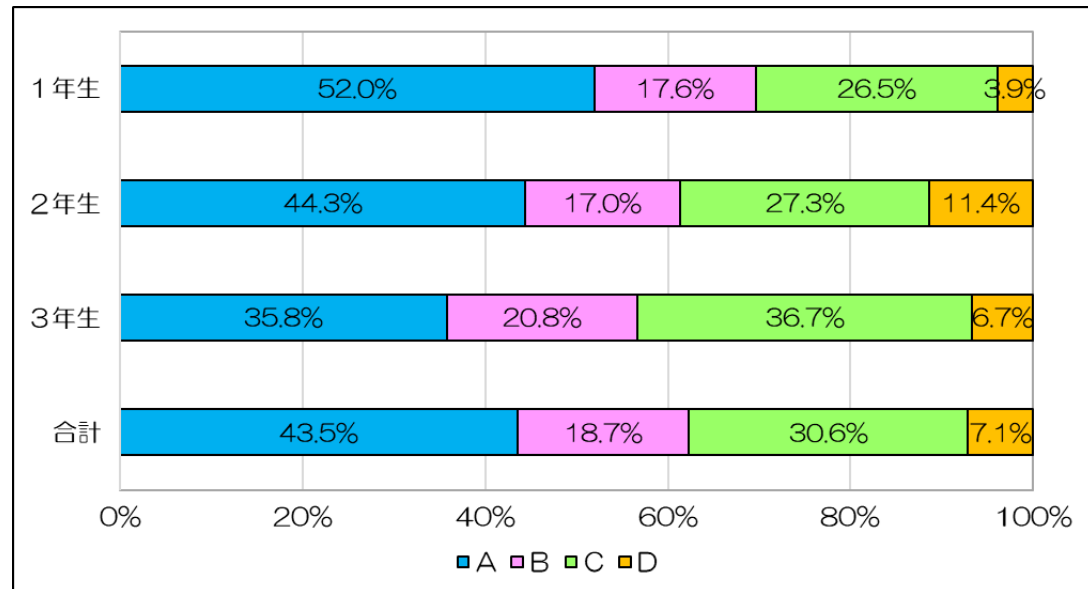


健康診断が行われています

身体測定結果

		身長 (cm)		体重 (kg)	
		南中	全国平均	南中	全国平均
男子	1年生	153.7	153.6	43.8	45.2
	2年生	162.5	160.6	51.4	50.0
	3年生	167.7	165.7	55.3	54.7
女子	1年生	154.1	152.1	45.3	44.4
	2年生	154.2	155.0	46.7	47.6
	3年生	155.4	156.5	48.6	50.0

視力検査結果



健診日程

日にち	内容	備考
5/10 (水)	内科検診 (2年女子)	上ジャージを持ってくること
5/12 (金)	尿検査二次	該当者は1校時前までに各自で提出
5/23 (火)	歯科健診 (1・2年)	朝忘れずに歯みがきをしてきましょう

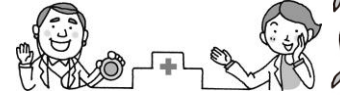
新型コロナウイルス感染症の出席停止期間について

学校保健安全法施行規則が改正され、新型コロナウイルス感染症の出席停止期間が変わりました。

出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで
※無症状の感染者の場合は、検体を採取した日から5日を経過するまでを基準とする

濃厚接触者についても、感染が確認されていない者については出席停止の対象とはなりません。また、体調不良について一律に登校を制限することはありませんが、発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合には、無理をして登校しないようお願いいたします。



こんなとき、どう感じる？

友達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

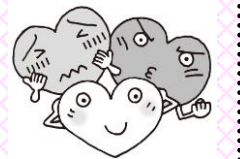
友達にSNSでメッセージを送ったけど返事が来ない。



- 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。



試してみよう

○気持ちを書き出す

「起こったこと」と「そのとき感じたこと」をノートに書き出し、数日後に見返してみよう。「こんなときに・こう感じる」という自分の“心のクセ”がわかると、感情に振り回されにくくなります。



他にも・・・

- 朝起きたとき、ポジティブな言葉かける
- 思いっきり体を動かす
- 好きなことをする

