

ほけんだより 5月

蓮田市立蓮田南中学校
保健室
令和3年5月6日
No. 2

新学期から1ヶ月が経ちました。1年生は部活も決まり、活動も本格的になっていきますね。環境の変化でストレスや不安を感じこともあると思います。そんなときは、誰かに相談したり一休みするなど、自分に合った解消法を探してみてくださいね。

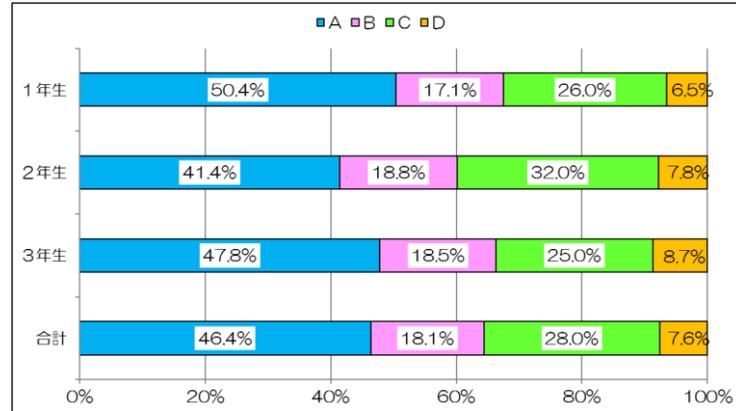


健康診断が進められています

身体測定結果

		平均	
		身長 (cm)	体重 (kg)
男子	1年生	154.8	45.4
	2年生	160.1	48.2
	3年生	167.1	54.4
女子	1年生	150.9	42.3
	2年生	154.8	48.1
	3年生	157.6	50.8

視力検査結果



5月の健康診断日程

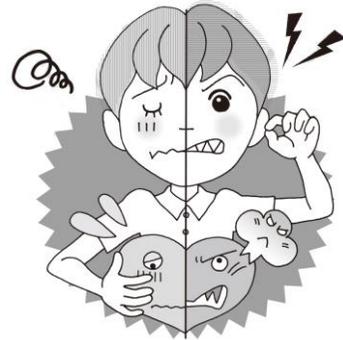
日にち	内容	対象学年	備考
5/11 (火)	尿検査 (二次)	該当者	各自で8時30分までに提出してください。
5/14 (金)	内科検診	全学年男子	事前調査票をもとに検診を行います。服装をしっかりと確認しましょう。
5/19 (水)		3年女子	
5/26 (水)		2年女子	
6/2 (水)		1年女子	

ストレスと上手に付き合おう

Aさんタイプ

- 勉強やスポーツの成績を他人と比べてしまって落ち込むことがある
- 起こってもいない悪い出来事を想像して不安に感じてしまう
- 「どうせできない…」とすぐにあきらめてしまいやすい

あなたはどちらのタイプ？



Bさんタイプ

- すぐにカッとなって人のせいにしてしまう
- 相手の立場を考えずに物事を正しいかどうかだけで判断してしまうことがある
- 相手のことを間違っていると決めつけてしまいやすい

Aさんタイプへのアドバイス

◎できそうな目標を順にこなそう
目標は難しすぎるものよりも、少し頑張ればできそうなものに。クリアすると自信につながります。

◎今できることを考えてみよう
精一杯取り組めば、気持ちが少し楽になりますよ。不安なことを紙に書いてみるだけでも頭の中が整理できるかも。

◎「できていること」に目を向けよう
自分の欠点が心配なら「できていること」にも目を向けましょう。前向きにとらえるきっかけになるかも。

Bさんタイプへのアドバイス

◎白と黒の間を考えよう
「良い」「悪い」を無理に決める必要はありません。少し柔軟に考えてみましょう。

◎「ありがとう」を探そう
不満を持ち続けていると自分も周りも辛くなります。様々なことに感謝できるようになれば心に余裕ができるかも。

◎見方を変えてみよう
同じ出来事でも人によってストレスの感じ方はいろいろ。いつもと違った見方を探してみると心が軽くなることも。

5月30日はゴミゼロの日

マスクをきちんと捨てよう

新型コロナウイルス感染症の流行で、なくてはならないものになったマスク。しかし今、正しく捨てられなかったマスクごみが問題となっています。実際に、動物たちにもこんな被害が出ています。



- ・足に引っかかった野生の鳥が飛べなくなる
- ・海に流れ込み、カニなどの体にかまったり、海洋生物が間違えて飲み込む

マスクをきちんと捨てることは、ウイルスの広がりを防ぎ、私たちの感染予防になります。動物たちを守るためにも、もう一度正しい捨て方を確認しましょう。

<マスクの捨て方>

- ・ひもを持って外す
- ・内側に折ってひもでまとめてゴミ箱に捨てる
- ・マスクを捨てた後は手を洗う



