



令和7年4月30日
柏市立風早中学校
保健室

新学期が始まってからもうすぐ1か月が経ちます。特に疲れが出やすい時期です。自分が思っている以上に体や心は疲れているかもしれません。たまにはゆっくり休んで、エネルギーチャージをする時間をとってください。



新学期がスタートして1か月… 学校生活で不便に感じることや気になることはありませんか？



「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのをやめてみる

人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみるところから。

グレーでもOK

完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。

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。



5月の予定

5月1日(木)9:00～	眼科検診	全学年
5月8日(木)9:00～	耳鼻科検診	1・3年生、2年希望者
5月13日(火)8:45～	歯科検診	全学年
① 5月14日(水)13:20～ ② 5月27日(火)13:20～	内科健診	① ゆりの木、3年生、2-1, 2-2 ② 2-3, 1年生
① 5月1日(木) ② 5月26日(月)	① 尿検査予備日 ② 尿検査2次	該当者

※内科健診では、正確な検査・診察のため必要に応じて、医師が体操服や下着をめくって視触診したり、聴診器を入れたりする場合があります。



この学校のセクハラ相談員は、**教頭先生と養護教諭の長尾**です。なにか困ったことがあったら、用紙に記入し、保健室前にある銀色のポストの中に入れてください。もちろん、直接相談も受け付けます。一人で抱え込まず、相談してくださいね。