



令和5年5月8日
柏市立風早中学校
保健室

新年度が始まって1か月が経ちました。新しい環境にも慣れてくるこの時期は、疲れが出やすい時期でもあります。規則正しい生活習慣を心がけるとともに、疲れを感じたら早めに休養しましょう。

さて、5月は暦の上では夏の始まりです。暑い日も増えてきます。水筒を持ってきて、こまめに水分補給をしましょう。



まだまだ続きます 健康診断



内科検診：5月 9日（火）13：15～（ゆりの木・3年生・2-1・2-2）
5月16日（火）13：15～（2-3・1年生・前回欠席者）

尿検査：一次 5月12日（金）、一次予備 5月15日（月）
二次 6月 1日（木）、二次予備 6月13日（火）

★持ってきた尿は、忘れずに朝のうちに提出してください。

★検診の前に配られる「風中検診だより」をよく読んでおいてください。

保健室からのお知らせ



この学校のセクハラ相談員は、**教頭先生と養護教諭の藤田**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。

こんなとき、どう感じる？



01.

友だち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、私のことが嫌いなのかな…？
- 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

02.

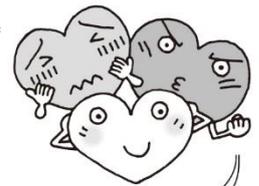
友だちにSNSでメッセージを送ったけれど、
返事が来ない。



- 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「その時感じたこと」をノートに書き出し、数日後に見返してみましょ。 「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…

- ✿ 朝起きた時、自分にポジティブな言葉をかける
- ✿ 思いつきり体を動かす
- ✿ 好きなことをする



もちろん、保健室にも相談に来てくださいね。

保護者の方へ

5月のこの時期は、疲れが出やすい時期です。ご家庭で、よくお子様の健康観察をしていただきますよう、お願いいたします。

さて、健康診断で異常が見つかったお子様には治療勧告書を配布しています。異常なしのお子様に関しては、後日配布予定の「健康診断の記録」で結果をご確認ください。

暑い日が多くなってきました。これから熱中症が心配される時期となります。水筒を持参するよう、ご家庭でもご指導ください。