



R7.5.9 南砺平高校保健室

ゴールデンウィークが終了しました。あっという間の4日間でしたね。少しはリフレッシュできたでしょうか？思い出話があったら、ぜひ聞かせてくださいね。来週は7日間連続で学校があります。この休日はゆっくり休んで、エネルギーをたくわえましょう！



心の調子は大丈夫？

学校生活に少しずつ慣れてきましたか？新しい人間関係のなかで気疲れしたり、高校での勉強に苦戦したり…など、疲れが出てくる時期です。色々な考え方をすることで、心の疲れが少し軽くなるかもしれませんよ😊

「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。

もうすぐ運動会🌞しっかり準備をして臨もう！

運動会の練習が本格的に始まって、2週間が経ちました。一つのことに向かって、みなさんが協力しながら頑張っている姿を見て、私もパワーをもらっています🔥そんな楽しい運動会ですが、体調を崩さないように準備をして当日を迎えましょう！

準備① 暑さに少しずつ慣れよう

5月は熱中症シーズンの始まり。まだ暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。軽く汗を流す運動をしたり、ゆっくり湯船につかったりして、体を暑さに慣れさせましょう！🌡️

38~40℃のぬるめのお湯に
15~20分ほどつかってみましょう！

準備② 水分を毎日必ず持参しよう

のどが渴いている時は、必要な水分が不足している脱水状態！30分に1回・入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決めて“のどが渴く前”にこまめな水分補給を！たくさん汗をかくような日は、スポーツドリンクがおすすめです☆

準備③ 朝食をしっかり食べて、睡眠時間を十分に確保！

朝食を抜くと、体を動かすためのエネルギー不足に…。食欲が湧かない人もいるかもしれませんが、何か食べられるものを見つけてみましょう！

睡眠時間が不足していると、疲れが溜まることはもちろん、体温調節機能が弱まって少しの運動でも体温が上がりがちになります。毎日同じぐらいの時間に寝て、起きるようにしましょう🕒

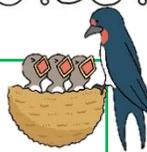
準備④ 運動前には準備運動を！

運動会当日に怪我をしやすいのは、100m走やリレーなどの全力で走る競技です。準備体操を入念にしてから、走るようにしましょう。その他の競技でも、周囲の安全に気をつけながら参加してくださいね。



5月の予定

- 14日(水) 学校環境衛生検査
- 22日(木) 尿検査2次
- 29日(木) スクールカウンセラー来校
(13~16時)



厚生委員コーナー 5月号

<今月のテーマ>

〜リフレッシュしよう!〜

それ、心も体からの

SOS かも?

こんなサインがあったら、心も体が疲れているかも!

心のサイン

やる気が
出ない!



イライラ

気分が落ちる

考えが
まとまらない

人と会いたくない

急に泣いて
しまう

集中できない

一つひとつはちっとしたことでも、毎日続いたり、いくつかが当てはまったりする時は、心も体がSOSを出している証拠です。

体のサイン

頭が
重い

食欲がない

疲れが
取れない

ぐっすり寝れない

お腹の調子がい
悪い

朝なかなか
起きれない

疲れたときは....

気分を変えて
リフレッシュ!

心も体からSOSが出ている時は、いつもと少し違う
ことをすると、気持ちが変わるかもしれません♪

