



5月の保健目標  
生活リズムを整えよう  
豊見城中学校 保健室  
2023年5月発行

緊張と期待から始まった新生活から一か月が経ちました。GWもあっという間に終わり、学校生活や部活動も本格始動してきました。1年生は中学校生活に慣れてきましたか？学校生活も時にはストレスや不安を感じることがあります。ストレスと上手につきあうには、自分に合ったちょっとした工夫が必要です。ゆっくり休みながら、心の健康についても考えてみてくださいね。



まずは、質の良い睡眠で1日の疲れを残さず、次の日はベストコンディションで過ごしたいですね。



日時	検査項目	対象学年	場所
5/10(水)8:50~	心電図検査	1年生	多目的教室
	聴力もれ検査	4/24 1年・3年 欠席者	
5/11(火) 8:35~	歯科健診①	3年生	
5/16(火)12:00頃	視力もれ検査	4/21 欠席者	
5/18(木) 8:35~	歯科健診②	2年生	
5/18(木)13:40~	内科健診③	1の1~1の5	保健室
5/19(金)12:00~	心電図もれ検査	5/10 1年生欠席者	
5/23(火)・24(水)	尿検査2次	未提出・再検査生徒	
			学年フロア

## 日本スポーツ振興センターについて

### 保護者の方へ 大切なお知らせ

学校の活動中にケガをして医療機関・整骨院等を受診した場合、学校(保健室)までご連絡をお願いします。日本スポーツ振興センターへ災害給付金の申請手続きを行います。

#### 学校の管理下ってどんなとき？

- ・授業中、休み時間、部活動中、登下校中（決められた通学路）
- ・学校行事で課外学習を行っているとき
- ・部活動の大会など



#### 申請の流れ

- ①保健室で書類の配布とケガをしたときの状況の確認を行う
- ②受診した医療機関で書類を記入してもらう
- ③保護者の方で給付金の振り込み口座を記入し、医療機関に記入してもらった書類と一緒に学校へ提出する
- ④書類の提出を受けて、保健室で申請手続き後、2~3ヶ月後に振り込みがあり、それにともなって振り込み通知を配布



#### 注意していただきたいこと

- ・ケガをした日から2年間以内に申請がない場合は、申請の対象外になります。
- ・給付申請対象になるのは、療養に関する費用が1,500円以上（保険適応時）からです。不明な点は、保健室までお問い合わせください。

・暑くなってきています!水分補給の準備をお願いします。

この時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすい傾向があります。ご家庭でマイボトルや水筒を持参させ、こまめに飲むように声かけをお願いいたします。

「イライラ」

睡眠

足りていますか?



いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

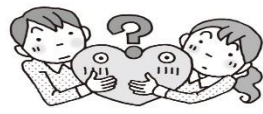
睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう?」と不思議に思えるかもしれませんよ。



## 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。



- もしかして、私のことが嫌いなのかな…?
- どうして私のことを否定するの!?
- 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。



- 返事をするほどでもないってこと…?
- 無視されてる!?
- 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

- 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…

- 朝起きた時、自分にポジティブな言葉をかける
- 思いっきり体を動かす
- 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。