

ほけんだより 5月

令和3年4月30日
龍ヶ崎市立愛宕中学校 保健室

配付したお便りに記載しています。

新学期が始まって1ヶ月が経ちます。環境が変わり、新しい出会いもたくさんあった中でストレスや不安を感じている生徒も見受けられます。緊張していた4月の疲れが出てくる頃です。規則正しい生活習慣を心がけながら自分に合ったリラックス法を見つけていきましょう。



配付したお便りに記載しています。

健康診断で分かること

健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか、見たり聞いたりするのに不自由はないか、身体の異常や病気の可能性はないかが分かります。

「受診のおすすめ」をもらったら、なるべく早く専門の医療機関で診てもらいましょう。不調の原因が分かれば早く治療が始められます。治療期間も短くて済むかもしれません。

何より気分も早くすっきりします。



「^{じゆしん}受診のおすすめ」をそのままにしないでくださいね



「ない」と「なければ」

入学、進級から1カ月。がんばりすぎた体や心にこんな「ない」はない？

- 眠れない
- 食欲がない
- 楽しくない
- やる気が出ない
- 人と会いたくない

体や心の疲れは誰にでもあります。でも、いつもよりつらいな一と思ったら、ちょっといつもの自分を振り返ってみませんか？

もしこんな「なければ」でいっぱいならー。

- 自分がやらなければ
- 完璧にやりとげなければ
- 決めたことは守らなければ
- 友だちにやさしくしなければ
- 友だちとなかよくしなければ

たまには自分に甘くなってもいいのです。「がんばり」を少し休けいしませんか？



自分に合った ストレス解消法を見つけよう!

例えばこんな方法があります

- 友だちに話す
- 部屋の片付けをする
- 本を読む
- ゆっくりお風呂に入る