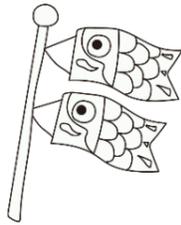


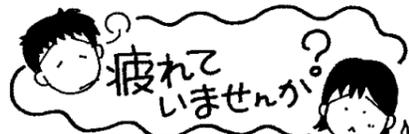
保健だより 5月

令和5年5月10日 埼玉平成中学校 保健室



5月に入り、ぽかぽかと暖かい日が増えてきました。しかし、朝と夜は涼しいのに、昼間は日差しが強く汗ばんでしまうようなこともありますね。寒暖差で体調を崩しやすい時期ですので、しっかりと体調管理をしましょう。

さて、先月末から着任しました、菅野朱音（かんのあかね）です。1年間よろしくお祈いします。何か困ったことがあれば、気軽に保健室に来てくださいね。



新学期、はりきってスタートしたのはいいけれど、なんだか疲れ気味の人が多そうですね。環境が変わると、自分でも気づかぬうちに意外と緊張しているものです。自分は大丈夫、と思っている人もあつてリラックスしてみましょう。



学生や新入社員などが、新しい環境の変化についていけず無気力になったり、眠れなくなったりする「五月病」。心身の疲れやストレスが原因とされています。十分な睡眠、休息をとるように心がけ、自分に合ったストレス解消法を見つけることが重要です。ひとりで悩みを抱え込まず、日ごろから友達や先生、家族に相談するようにしましょう。

新学期がスタートして1か月……。緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも過ぎ、疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるように心がけましょう。

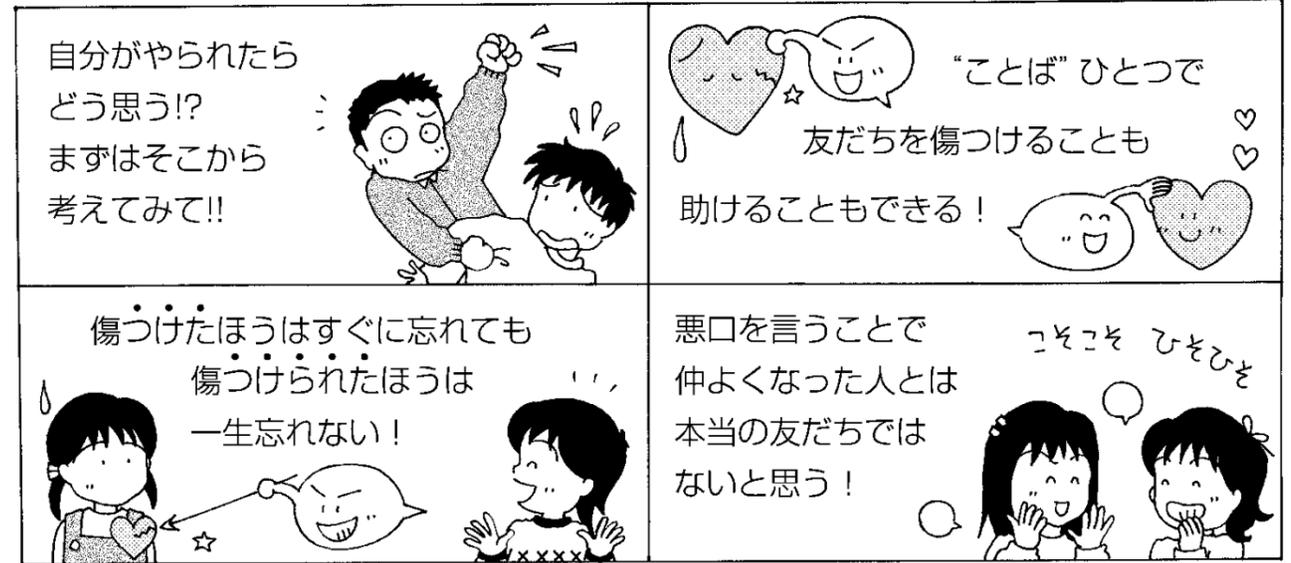


<p>睡眠時間を十分とっていますか？</p> <p>早寝 早起き</p>	<p>3度の食事はきちんと食べていますか？</p> <p>朝食は特に大切</p>	<p>適度からだを動かしていますか？</p>	<p>心とからだの疲れ、上手にっていますか？</p>
--------------------------------------	--	------------------------	----------------------------

友だちの心を傷つけない

誰だって悪口を言われるのはいやですよね!? でもその反面、友だちの悪口を言って楽しんでる人はいませんか? 「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」「軽い気持ち」で言ったことで取りかえしのつかないほど友だちを傷つけてしまうことがあります。

みなさんは、ほんの小さなことでも傷つく年ごろなのです。友だちのいやがることを言ったり、やったりしないように心がけましょう。



「誰かに話せる…」という癒し

現代はストレスの多い社会と言われ、ほとんどの人が何らかの悩みを抱えて生きています。

特に思春期を迎えたみなさんは、体のこと、心のこと、将来のこと、人間関係のこと、様々な悩みを抱えていること

でしょう。悩みがないという人は単にラッキーなだけで、あるのが当たり前とっていいのかもしれない。

でも、その悩みや心配ごとが、気になって仕方ない、耐えられないほどつらいという人は、ぜひ保健室に相談にきてください。

もしかしたら適切なアドバイスはあげられないかもしれませんが、でも、誰かに話すことによって、その悩みや心配ごとを「誰にも話せない深刻な悩み」から「人に話せる程度の深刻な悩み」へと、気持ちの上で変えることができるかもしれません。不安な気持ちがトーンダウンしてちょっと気分が晴れば、ポジティブに問題に取り組むこともできますね。

自分の中だけに不安な気持ちをためこんでしまっは、それが気になって勉強や部活動、趣味、友人関係まで手につかないこともあるでしょう。誰かに「相談するという行為」自体が、不安の悪循環を断ち切ってくれることもあるのです。

家族や友人に話づらいというときは、ぜひ保健室の存在を思い出してくださいね。