

ほけんだより 5月

郡山第一中学校 第2号
令和4年4月28日

4月から、気温が高い日がみられ、夏に向けた体調管理が必要です。水分を忘れず補給して、衣服の調節を上手にしましょう。

<保護者のみなさまへ>

4月から6月にかけて各種健康診断を実施しております。健診結果、治療勧告が届きましたら、専門医の受診をお願いいたします。受診後は受診連絡票を学校に提出してください。よろしくお願いいたします。

※受診の必要がない場合なども、その旨、保護者の方がご記入いただき、学校に用紙を提出してください。

※保健用封筒は1年間使用しますので、必ず学校に戻してください。



<5月の健康診断の日程>

- 5月10日(火) 尿検査①
- 5月12日(木) 8:40~ 歯科検診(2年生)
- 5月16日(月) 8:40~ 内科検診(2年生)
- 5月23日(月) 8:40~ 内科検診(3学年)
- 5月24日(火) 尿検査② (5月10日で陽性の人、5月10日に未提出の人)
- 5月25日(水) 8:40~ 心電図検査(1年生)
- 5月30日(月) 9:40~ 眼科検診(全学年)

検温について

検温表を持ってくることを忘れてしまったり、検温をしてくるのを忘れてしまう人が毎日5~10人ほどみられます。登校する際には、必ず検温をして、検温表に記入をして登校することを徹底しましょう。



登校する時には、必ず検温！忘れずに！



<3年生・きぼう・みらい学級のみなさんへ>

4月21日(木)に実施した歯科検診の結果を本日配付しました。受診が必要だった人、とくにむし歯があった人は、なるべく早く、受診するようにしましょう！



歯ピカりんこさん☆

そのひと言が友だちの助けに

友だちの悩みや相談を聞いたとき、「なんて言ったら力になれるのかな」と困ったことはありませんか？ 迷ったときは、まずひと

言「そうだったんだね」と伝えてみましょう。

「そんなこと？」と思うかもしれませんが、でも、例え問題の解決につながらなくても、自分の話を受け止めてもらったと感じるとホッと楽に

なることもあります。

友だちの話を一生懸命聞いてみると、自分の意見や経験話を話したくなるかもしれませんね。でも、少しガマン。勇気を出して話してくれた友だちにまずは寄り添うように接してみましょう。

もし、自分たちで解決するのが難しいときは、保健室も力になります。一緒に話しに来てくださいね。



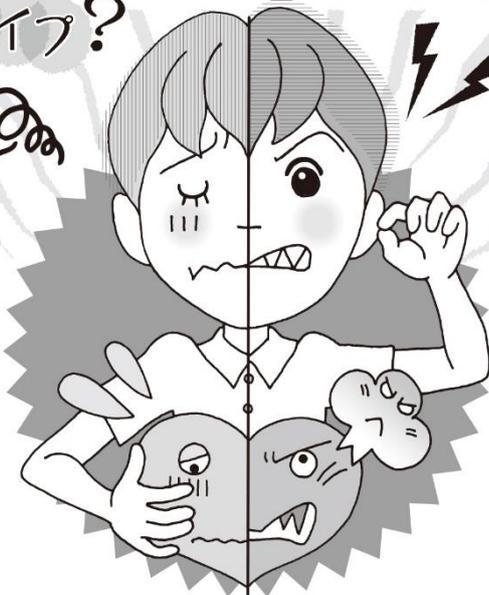
ストレスと上手につきあおう！

ストレスを感じたときに1人で悩んでしまうウジウジさんタイプと、カッとやりやすいカリカリさんタイプ。自分がどっちのタイプかを知って、ストレスと上手につきあおう。

あなたはどっちのタイプ？

ウジウジさんタイプ

- ✓ 勉強やスポーツの成績を他人と比べてしまって落ち込むことがある
- ✓ 起こってもいない悪い出来事を想像して不安に感じてしまう
- ✓ 「どうせできない…」とすぐにあきらめてしまいやすい



カリカリさんタイプ

- ✓ すぐにカッとやって人のせいにしてしまう
- ✓ 相手の立場を考えずに物事を正しいかどうかだけで判断してしまうことがある
- ✓ 相手のことを間違っていると決めつけてしまいやすい

ウジウジさんタイプへのアドバイス

できそうな目標を順にこなそう

目標は難しすぎるものよりも、少しがんばればできそうなものに。クリアすると自信につながります。



今できることを考えてみよう

今できることを見つけて精一杯取り組めば、気持ちが少し楽になりますよ。不安なことを紙に書いてみるだけでも頭の中が整理できるかも。

「できていること」に目を向けよう

自分の欠点が心配なら「できていること」にも目を向けましょう。前向きにとらえるきっかけになるかも。

カリカリさんタイプへのアドバイス

白と黒の間を考えよう

「よい」「わるい」を無理に決める必要はありません。どちらかだけで判断するとストレスになることもあるので、柔軟に考えてみましょう。

「ありがとう」を探そう

不満を持ち続けていると自分も周りもつらくなります。様々なことに感謝できるようになれば心に余裕ができるかも。



見方を変えてみよう

同じ出来事でも人によってストレスの感じ方はいろいろ。いつもと違った見方を探してみると心が軽くなることも。