



5月は暦の上では夏です。爽やかで過ごしやすくなりましたが、朝晩と日中の気温差が大きく、心や体に疲れが出て体調を崩しやすい時期です。衣服の調節をして、疲れを感じたら早めに休養してくださいね。

令和5年5月23日
鹿児島工業高校保健室

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。



- ① もしかして、私のことが嫌いなのかな…？
- ② どうして私のことを否定するの!?
- ③ 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。



- ① 返事をするほどでもないってこと…？
- ② 無視されてる!?
- ③ 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

- ①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ましょう。「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。

大丈夫だろう

その油断に

赤信号！



人があまり通らない道だし、
ブレーキをかけなくても
大丈夫だよ。



「人や自転車、車が飛び出してくるかもしれない」と考え、安全運転を。時間にも余裕を持って。



明日は特別な行事もないし、
もうちょっと
遊んでから寝よう。



生活リズムの乱れが体調不良につながることも。毎日、早寝・早起きを心がけて。



よくドジな失敗をする友だち。
「バカみたい」って
笑っちゃった。



友だちを大切にするためにも、傷つけるような言葉は使わないように。

スクールカウンセリングの紹介

佐々木 浩介 先生（臨床心理士）
6月20日（火）14：00～16：00
7月11日（火）14：00～16：00

本校では月1回程度実施
しています。申込み希望者
は担任または保健室へお
知らせください。

最近、風邪症状やインフルエンザの生徒が増えています。予防として手洗いや換気等を心がけましょう。また、食事、睡眠、こころと体の休養もしっかりとり、自己管理ができるよう過ごしてほしいと思います。

5月8日から法令改正により、新型コロナウイルス感染症が5類感染症に位置付けられました。それに伴い、マスク着用が個人の判断となりました。しかし、風邪症状のある生徒でマスクを着用していない生徒が見られます。症状がある時や医療機関へ受診する時などはマスクの着用をお勧めします。

夜ふかししていませんか？



新年度が始まりました。新しい環境、新しい友だちにドキドキそわそわして、つい夜ふかしをしていますか？

夜ふかしをすると...

- 身長が伸びにくくなったり、疲れが取れにくくなる
- 勉強やスポーツに集中しにくくなる
- 免疫力が下がり、力ぜなどをひきやすくなる
- イライラしたり、落ち込みやすくなる

元気に学校生活を送るためにも、
早寝・早起きで生活リズムを整えましょう。



始めよう 朝の健康チェック



学校生活を元気に送るヒケツは、自分の体と心の状態に気を配り、小さな異常に早めに気づ

けるようにすること。

学校に行く前の健康チェックを習慣にしましょう。

朝の健康チェック

- ☒ 眠気は残っていない？
- ☒ 食欲はある？
- ☒ ウンチはスッキリ出た？
- ☒ 体に違和感があるところはない？
- ☒ 熱やせき、鼻水はない？
- ☒ やる気はわいてくる？

気になることがあれば、いつでも保健室に来てくださいね。



湯船につかるメリット

こんなにあった！

これからの季節、お風呂をシャワーで済ませてしまう人も多いかもしれません。でも、湯船につかることにはたくさんメリットがあるんです！

- ◆ 毛穴がひらき、肌の汚れや皮脂が流れ出る
- ◆ 関節や筋肉の緊張がゆるみ、リラックスできる
- ◆ 血のめぐりが良くなって、新陳代謝が活発になる
- ◆ 寝る1~2時間前に入ると、質の良い睡眠がとれる

38℃くらいのお湯にゆっくりつかるとおススメ。入浴後はコップ1杯の水で水分補給しましょう！



タバコの煙から子どもを守って

タバコの煙には多くの有害物質が含まれます。例えば次のようなものです。



こんな物にも含まれます

- 一酸化炭素 車の排気ガス
- ニコチン ゴキブリ駆除剤
- カドミウム 電池
- アセトン ペンキ落とし

子どもは自分でタバコを吸いません。周囲のタバコを吸う大人から、タバコの煙を“吸わされる”のです。

5月31日は世界禁煙デー。タバコの煙から子どもを守るのは、大人の役目です。

