



保健だより

令和5年5月 通津中学校

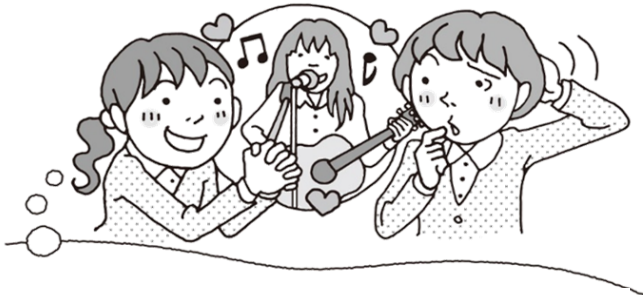
5月14日は母の日。カーネーションを贈る人もいるかもしれませんね。カーネーションは色ごとに花言葉が違います。赤色は「母への愛」、ピンク色は「感謝」、オレンジ色は「純粋な愛」、青色は「永遠の幸福」といわれています。普段は照れて言えない気持ちを、花の色に乗せて伝えてみてはいかがでしょうか。

こんなとき、どう感じる？



01.

友だちに好きな歌手の話をしたら、「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.

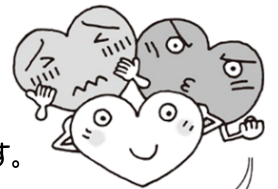
友だちにSNSでメッセージを送ったけれど、返事が来ない。



- 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ましよう。「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。

ゴールデンウィーク

GWも

正しい生活リズムで
過ごそう

5月20日(土)～5月26日(金)に生活習慣チェックを行います。「早寝・早起き・朝ごはん」について調査します。自分の普段の生活習慣に課題がないかを見つけるためのものです。自分のできているところ、改善が必要なところについて考えてみましょう。

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。



熱中症

が増えます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

こんなにあった！

湯船

につかるメリット

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
- ◆ 血めぐりが良くなって、新陳代謝が活発になる

- ◆ 関節や筋肉の緊張がゆるみ、リラックスできる
- ◆ 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のがおすすめ。入浴後はコップ1杯の水で水分補給しよう！

