



2021.5.28
玖珂中学校
保健室
(NO.17)

早くも梅雨を迎え、さわやかな梅雨晴が待ち遠しい今日この頃です。山口県では、新型コロナウイルス感染拡大防止集中対策期間として5月31日まで意識を高く持ち、みんなで乗り越えていこうという動きになっています。玖珂中でも保健委員さんを中心に石けんでの手洗いの徹底、換気、体調管理等呼びかけしています。また、部活動においても、6月初旬の選手権大会岩国地区予選に向けて、体調記録表の記入が厳しく求められています。やるべき事に手を抜かず、しっかり体調管理をしていきましょう。



尿検査、歯科健康診断、耳鼻科検診は終わりました。尿検査では、陽性反応があった人にだけお知らせを出しています。歯科については、全員の人にお知らせを出しています。治療の必要がなかった人も定期検診に行かれる際には、記入してもらって提出してください。

3年生

耳鼻科検診では、受診の必要が認められた人にだけお知らせを出しています。

1年生

心電図検査は無事終わっていますが、結果はまだ届いていません。結果が分かり次第、精密検査の受診が必要な人のみにお知らせします。

少し疲れが出始めたかな？

新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心に不調が出やすい時です。



体

- なんとなくくだるい
- 食欲がない
- 頭が痛い など

心

- 不安やあせりを感じる
- やる気が出ない
- イライラする など

当てはまりますか？ 十分な睡眠や休息をとるように心がけ、自分にあったストレス解消法を見つけましょう。悩みは誰にでもあるものです。ひとりでかかえ込みすぎず、話を聞いてもらうだけでも楽になることもありますよ。

慣れた頃に要注意!!

調子がいい時こそ我が身を振り返り、人を傷つけていないか、自分の安全は守れているかを見直してみてくださいね。



謙虚な人は、自分の能力や地位におごらず、自分はまだまだ成長できると努力を続けます。謙虚な人は他人と比較することはありません。謙虚な人は聞き上手です。謙虚な人は人によって態度を変えたりしません。謙虚な人は見返りを求めたりしません。謙虚な人は他人の悪口を言いません。…私は、こうありたいと、時々反省します。