

ほけんだより



岩国市立美和中学校
保健室

新学期が始まっておよそ1か月が過ぎました。新しい学年や環境にも慣れてくるこの時期は、心と体が疲れやすいものです。また、春から夏に向けての季節の変わり目は気温差も大きく体調を崩しやすくなります。

十分な睡眠や適度な運動、栄養バランスのとれた食事などを心がけ、生活リズムを見直しながら、体調管理を行いましょう。

五月病に 気をつけよう

五月病は新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、心身に様々な不調が出てくることです。毎日元気に過ごすために、自分に合ったリラックス法を探してみましょう。

生活習慣を見直す

心と体はつながっています。
心を元気にするには、生活習慣を見直して体の調子を整えることも大切です。
バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動などを心がけましょう。



見方(捉え方)を変えてみる

例えば、コップ半分の水を見て、「もう半分しかない」と思うのではなく、「まだ半分もある」と捉え直してみましょう。
同じものでも見方を変えれば、気持ちも変わってきますよ!

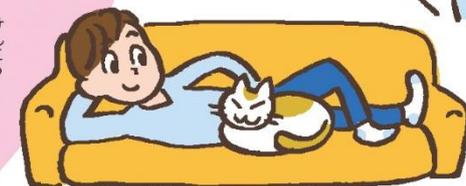


心
の
健
康
を
保
つ
た
め
に
で
き
る
こ
と



誰かに話をきいてもらう

つらいことや困っていること、悩みなどがあるときは、誰かに相談してみましょう。
自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、話すだけでも気持ちが少し軽くなることもあります。



自分に合ったリラックス法を見つける

映画を見て思いきり泣いたり笑ったりする、ペットとのんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、何でもよいです。自分なりのリラックス法をいくつか見つけておきましょう。

美和町ウォーキング・広島研修・修学旅行



美和町ウォーキング

自然に触れながら、美和の良さをたくさん学んでください。水分補給も忘れずに行いましょう。気分が悪くなったり、ハチや毛虫などの虫に刺された場合はすぐに近くの先生に報告しましょう。



広島研修

熱中症対策として、こまめな水分補給や日陰での休息を行いましょう。

一人ひとりが時間やルールを守り、班で協力し合いながら有意義な広島研修にしましょう。



修学旅行

持ち物や体調不良時の対処法について、事前に確認しておきましょう。

夜更かしせず、次の日に備えて早めに休みましょう。体調を整えて、楽しい修学旅行にしてください。

のりものよいにならないためには？

しっかりすいみんをとっておく



よいどめのくすりをのんでおく



くうぶく・まんぷくはどちらも×



ともだちとたのしくすごす

