

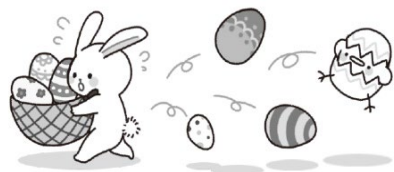


HAPPY!

瀬田中学校ほけんだより

NO. 1

2022. 4. 28



新しい学年が始まって1か月。そろそろ疲れが出てきてませんか？ GWの間に、ゆっくり心と体の疲れをとっておきましょう。手洗い、マスク着用、3密回避など、感染症対策も忘れずに！

からだ 心 疲れていませんか？

からだ

の不調は
ありませんか？



- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない

- CHECKLIST
- 落ち着かない
 - やる気が出ない
 - イライラする
 - 不安やあせりを感じる
 - 気もちが沈む
 - なにをするのも面倒くさい
 - 集中できない



心

の不調は
ありませんか？

疲れ

を感じたら、試してみましよう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましよう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を

★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも

★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん

★悩みを抱え込まない

★「～でなくっちゃ」をやめる

…誰かに話す荷物か軽減
…新しい環境では、失敗する
…なることもあります

…の当たり前

★目標を新しく決める

…できなかったことも「できる範囲
…でいいや」と開き直ってみよう



学校医の先生を
ご紹介します

みなさんの健康を支えてくださっ
ています。出会ったら、気持ちよい
あいさつをしましょう！

[内科] 玉川 正明 先生

浅井 大介 先生

大森 聖一 先生

川会 弘美 先生

野村 明孝 先生

[耳鼻科] 矢沢代四郎 先生

[眼科] 堤 元信 先生

[歯科] 八木 正樹 先生

古藤 順一 先生

山崎 徹 先生

小金澤大亮 先生

澤村 昌嗣 先生

[薬剤師] 加藤 裕子 先生

ようこそ



保健室へ

今年度も、^{まつもとしょうこ}松元晶子・^{ふるしやうまり}古莊真理が保健室を担当します。

瀬田中のみんなが、心も体もすこやかに『はっぴい！』に過ごせるようお手伝いさせていただきます。よろしくお願いいたします。

急に暑くなった日は
要注意

熱中症が 出始める時期です

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

こんな日は注意

日差しが強い



風が弱い



湿度が高い



事前に天気予報をチェックして、
調節できる服装で
無理なく上手に過ごしましょう。

あきらめ ↔ 反省 どちらを選ぶ？

お腹をすかせたキツネがブドウの木を見つけましたが、高いところにある実は何度ジャンプしても届きません。

キツネは「どうせすっぱいブドウだ。誰が食べるか」と言って去っていきました。



これは、イソップ物語の「キツネとすっぱいブドウ」というお話。本当はほしいものを、自分にふさわしくないと思い込もうとして、諦めた原因と向き合わないことの例とされています。

たとえ失敗したとしても、諦めずに挑戦することは大切。失敗を人やもの、時間のせいにするのではなく、自分の足りないところを見つめ直せる人になってほしいと思います。

