

ほけんだより 5月



沖縄カトリック中学高等学校保健室 2024年 5月 13日 発行

保健室を紹介します

じょうずに利用してくださいね



こんなとき、保健室に来てください

授業中に体調が悪くなった



- ・担任の先生に伝えてから来てください
- ・熱を測り、具合が悪くなった理由を一緒に考えましょう

からだのことを知りたい



- ・身長や体重は、休み時間や放課後に測れます
- ・からだや健康について学べる本もあります

ケガをした



- ・泥で汚れていたら、洗ってから来てください
- ・保健室では、最初の応急手当をします

相談したいことがある



- ・保健室の先生に話したいことがあれば、言ってください
- ・からだのこと、悩み相談、なんでも聞きます

こまめに水分補給を！

「乾く前に飲む」が熱中症対策の鉄則です。ジュースよりお茶が◎です。水筒もお忘れなく！

急に暑くなった日は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。

健康診断の日程

- 5月14 (火) 尿検査 (二次検査、未検者)
 - 5月15 (水) 尿検査 (二次検査、未検者)
 - 8時半までに保健室前に提出しましょう
 - 5月28 (火) 歯科検診 (午前中)
 - 5月31 (金) 高1胸部レントゲン (午前中) 諸検査 (未検者)
 - 6月6 (木) 内科検診 (高2、未検者)
- 学校医宮城先生、学校歯科医松川先生のご都合により日程が若干変更になっています。ご了承ください。

こんなこと、保健室ではできません

強い薬を飲みたい



保健室には、飲み薬も目薬も置いていません

はんそうこう、はりがえて



保健室では最初の手当てをします。次からはおうちや病院でしてもらいましょう

強いから寝かせて



保健室のベッドは具合が悪い人が休むためのものです

保健室のマナー 3つ

- 1 保健室では静かにしましょう
- 2 いつから・どこが・どんなふうにして、を話してください
- 3 保健室のものは勝手に触ったり、持ちだしたりしないでください



まだまだ続きます健康診断



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.

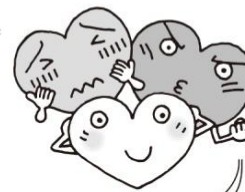
友だちにSNSでメッセージを送ったけれど、
返事が来ない。



- 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。



ため 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。



ほか 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。

疲れを感じたら、試してみましょう

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ょう。
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
…誰かに話すと荷物が軽くなることもあります …新しい環境では、失敗する
のも当たり前
- ★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



スクールカウンセリング

内藤直子(ないとう なおこ)先生

5月20日(木)午後

6月17日(木)午後

助川菜生(すけがわ なお)先生

5月20日(月)午前

5月23日(木)午後

5月24日(金)午後

予約希望の場合は保健室までどうぞ

