

ほけんだより 5月号



令和6年 5月 河内長野市立千代田中学校 保健室

新年度が始まり、1ヶ月が過ぎようとしています。新しい生活には、少しずつ慣れてきましたか？少し慣れたこの時期は、体だけでなく、心も疲れがでるところだと思います。そんな時は、下の「**心の健康を保つためにできること**」を読んで参考にしてみましょう。また、5日5日は、「立夏」といって、夏を感じ始めるころという意味があります。5月は「春」、という印象がありますが、夏がだんだんと近づいてきていますね。急に暑くなることもあり、暑さに慣れていないこの時期は、特に**熱中症に注意!**しなければなりません。登校後や休けい時間など、こまめに水分をとり、熱中症予防を心がけてください。

これからの保健行事

5月2日(木)	心臓検診(1次)	※1年全員、2・3年該当者
5月10日(金)	内科検診	※全員 【体操服登校】
5月14日(火)	耳鼻科検診	※1年全員
5月16日(木)	眼科検診	※1年全員、2・3年該当者
5月21日(火)	検尿(予備日)	※1次・2次未提出者
6月4日(火)	心臓検診(2次)	※該当者のみ
6月7日(金)	歯科検診	※全員



生活習慣を見直す

心と体はつながっています。
心元気には、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。

