

# 保健だより



愛媛県立  
松山西中等教育学校  
R6.5.1

一日の中の時間帯で寒暖差がありますが、みなさん体調は変わりないですか。汗ばむ日が続いていますが、気をつけたいのが熱中症。急に暑くなった日は、からだ暑さに慣れていないため、熱中症になりやすいのです。熱中症対策として、水分をこまめに少しずつとるように心がけましょう。



## 保健室からお知らせ

★5月16日(木)、6月6日(木)・13日(木)に歯科検診が行われます。検診を受ける前に、丁寧に歯磨きを行いましょう。磨き残しの多い、**奥歯の溝・歯と歯の間・歯と歯肉の間・歯並びが悪いところ**を意識しながら、丁寧に磨きましょう。

～保護者の方へ～

★定期健康診断について、病院受診が必要な生徒には受診勧告書をお渡しします。お子様の健康のため、可能な限り病院受診をお願いいたします。受診された場合には、受診報告書を学級担任まで御提出ください。

★5月21(火)内科検診(2～6年生抽出)保健調査票をもとに抽出した生徒に実施  
※その他、内科検診を希望される方は、お子さまを通じて、もしくは直接お電話等で保健室まで御連絡ください。(5/17メ切)

## 自転車に正しく乗ろう!

自転車に乗るとき、ルールをきちんと守っていますか? もしも守れていない場合は、安全運転のために、これからは守るようにしてくださいね。

### 禁止されていること

- 傘さし運転
- 携帯電話やイヤホンを使いながらの運転
- 並んでの走行

### 守ってほしいこと

- 信号や一時停止
- 夜間はライトをつける
- ヘルメットをかぶる
- 歩行者優先

## リラックスを心がけて

新年度の環境の変化や人間関係による疲れ・ストレス。その影響が5月頃から現れやすくなります。これらを解消するにはリラックスが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠をたっぷりとるなど、自分がこうすると落ち着くと思う方法で、心とからだをいやしてくださいね。

## 見逃さないで! ストレスのサイン



### 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」と捉え直してみよう。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!

できること  
保つために  
心の健康を



### 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、何でもよいのです。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。