

知らず知らずに疲労がたまる5月は気力だけではどうにもならないきつさがでてくることがあります。ここで自分の生活をふりかえってみましょう。学習、部活、習い事、塾、家の手伝い、趣味の時間、忙しすぎて忙しすぎて、生活リズムがみだれていませんか？「頭が痛い」「おなかがいい」はもしかするとからだと心からのSOSかもしれません。

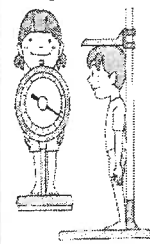
No.2 令和3年5月11日 コミュニティ・スクール春日市立春日野中学校 養護教諭 土井明日子

5月に入り、体育会の練習も熱を帯びてきました。1年生は初めての体育会で見るもの、聞くもの初めてのことばかりです。でも心配はいりません。2、3年生も「はじめて」はありました。2、3年生がやってもらったように、きっとたくさんを教えてください、応援してくれます。わからないことは「わからないままにせず」友だちや先輩、先生に聞いてみましょう。「わからないことに」気づけた自分に自信をもってほしいと思います。2、3年生は自分が1年生だったころを思い出してしっかり応援してあげてください。わからなくて当たり前！「よく聞いてくれたね！！」と答えてあげられることが「仲間との繋がり」になるのかもしれない。

保健委員会コーナー①

クラスで読み合わせをしましょう。

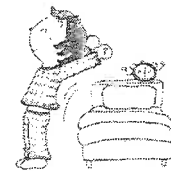
健康診断のあとに受診のお知らせをもらった人は忘れずにおうちの人に渡しましょう。必要な時は時間を作って受診をしましょう。



室内には視力検査表もあります。昼休みなどを使って測りにきてみませんか？

体育会にむけて

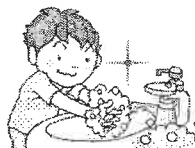
○規則正しい生活と、いつもより早めの就寝を心がけて基礎体力を落とさないようにしましょう。



気力と体力の充実が「自己免疫力」の向上に役立ちます。

○自分でできる感染症予防を徹底しましょう。

(手洗い・マスクの着用・換気)



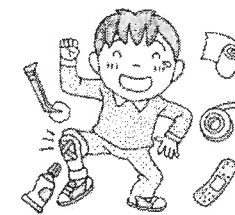
熱中症に注意



○5月は気温が急に高くなり汗ばむ日もでてきます。まだ、暑さに慣れていないから体調を崩しやすくなっています。急に外での活動が多くなると自分が思っている以上にダメージがあるものです。戸外での活動ではこまめな水分補給を意識しましょう。体育会練習中の休憩では必ず水分を摂ってください。水筒の水分がなくなったら学校の自動販売機で買えるように小銭があると安心です。

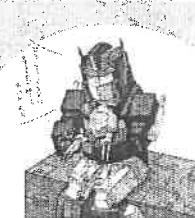
○靴ひもはしっかり結んでいますか？

ふだんから、上靴も下靴もひもをはずさずにはけるようにしている人がほとんどな様子です。体育会練習では移動や競技練習で走る場面が増えます。例年、ぶかぶかの靴で足首を痛め、本番は見学(‘ω;’)…なんていう人もいます。自分の靴紐、むすべているか見直してみましょう。



○爪は伸びていませんか？

伸びすぎていると、思わぬところで引っ掛かり、「生爪をはぐ」けがにつながります。また、伸びたつめの間によごれがあるのも不衛生です。入浴の時などによく点検してください。



みなさんへのお願い

登下校中、授業中、部活動中、宿泊行事など学校生活のなかでけがをして病院に行ったときには必ず、担任の先生か部活動顧問の先生に報告をしましょう。(学校で加入している保険の対象になる場合があります。)

マスク生活が続いていますが、予備のマスクを鞆に入れておきましょう。保健室にも使い捨てマスクはあります。必要な時は取りに来ましょう。ただし、後日、新しい物を返却してもらう約束をしています。

ロバート博士の85%



心配事が多くて困っているというあなた。アメリカのロバート博士の研究で「心配事の85%は実際には起こらない」とわかったそうです。さらに、心配すればするほど、不安な気持ちが強くなり、心に悪い影響が出るとも言われています。

それでも、いろいろ考えてしまうという人は

心配なことを紙に書く 心配レベル(1~10)と一緒に書くと効果◎

ちょっとした工夫で心配事と上手に付き合っていくみましょう

まわりの人の力を借りる おうちの人に「●時になったら声をかけて」と頼んでおく



不安おばけと上手に付き合おう!

おばけが囁きます

「新しいクラスで友だちできるかな」「忘れ物しないかな」「発表で失敗するかも」「感染症にかかったらどうしよう」…新学期の不安はたくさんありますね。

おばけが大きくなるのはなぜ？

わからないことが多いと、不安はどんどん大きくなります。「怖い」「見たくない」と思うほど、不安が巨大なおばけになってしまうのです。



おばけをよく見てみて

でも、今までの経験や、まわりの人からの情報を使って「何を準備すれば乗り越えられるか」を考えてみましょう。気持ちが軽くなり、不安おばけはどこかへ行ってしまはず。その経験が次におばけが出そうになったときも力になってくれますよ。

