

ほげんだより 5月

宇高
保健室

新しい環境で疲れた心と身体を、ゴールデンウィークで休められたでしょうか。つい生活リズムが崩れてしまった…という人もいるかもしれません。今週から連休モードから通常モードに戻していきましょう。

5月になり、動くとき少し汗ばむような日も多くなりました。まだ体が暑さに慣れていないうえ、新学期の疲れも出てくるタイミングなので、熱中症になりやすい時期でもあります。5月22・23日は校内体育大会です。元気に活躍するために、日頃の生活リズムを整え、暑熱順化して暑さに備えていきましょう。



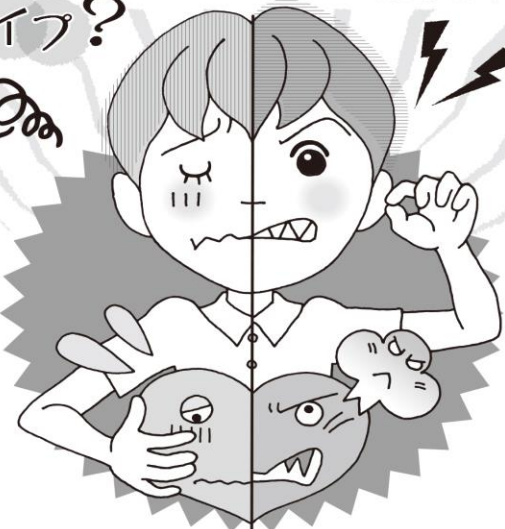
ストレスと上手につきあおう！

ストレスを感じたときに1人で悩んでしまうウジウジさんタイプと、カッとなりやすいカリカリさんタイプ。自分がどっちのタイプかを知って、ストレスと上手につきあおう。

あなたはどちらのタイプ？

ウジウジさん
タイプ

- ✓ 勉強やスポーツの成績を他人と比べてしまって落ち込むことがある
- ✓ 起こってもいらない悪い出来事を想像して不安に感じてしまう
- ✓ 「どうせできない…」とすぐにあきらめてしまいやすい



カリカリさん
タイプ

- ✓ すぐにカッとなって人のせいにしてしまう
- ✓ 相手の立場を考えずに物事を正しいかどうかだけで判断してしまうことがある
- ✓ 相手のことを間違っていると決めつけてしまいやすい

ウジウジさんタイプへのアドバイス

できそうな目標を順にこなそう

目標は難しすぎるものよりも、少しがんばればできそうなものに。クリアすると自信につながります。



今できることを考えてみよう

今できることを見つけて精一杯取り組み、気持ちが少し楽になりますよ。不安なことを紙に書いてみるだけでも頭の中が整理できるかも。

「できていること」に目を向けよう

自分の欠点が心配なら「できていること」にも目を向けましょう。前向きにとらえるきっかけになるかも。

カリカリさんタイプへのアドバイス

白と黒の間を考えよう

「よい」「わるい」を無理に決める必要はありません。どちらかだけで判断するとストレスになることもあるので、柔軟に考えてみましょう。

「ありがとう」を探そう

不満を持ち続けていると自分も周りもつらくなります。様々なことに感謝できるようになれば心に余裕ができるかも。



見方を変えてみよう

同じ出来事でも人によってストレスの感じ方はいろいろ。いつもと違った見方を探してみると心が軽くなることも。

身体計測の結果から（平均値）

		1年	2年	3年
身長 (cm)	宇高平均	168.4	170.3	170.9
	栃木県平均	168.1	169.9	170.7
	全国平均	168.6	169.9	170.8
体重 (kg)	宇高平均	57.5	60.1	60.2
	栃木県平均	59.6	62.6	63.3
	全国平均	59.0	60.5	62.2

全国・栃木県平均は令和6年度学校保健統計より

健康診断 続きます

健康診断の結果



必ず、即確認！



健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力、虫歯など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。忙しい毎日だと思いますが、治療勧告書を受けとった際は早めの受診をお願いいたします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

たばこ…ホントに吸いたい？

5月31日は「世界禁煙デー」。日本で20歳未満の喫煙が法律で禁じられているのはみなさんもお存じのとおりです。しかし、それでもたばこを吸ってしまう人がいる一残念ながら、これも事実です。では、どうして吸ってしまうのでしょうか？

でも、たばこにはたくさんのデメリットがあることを、まず知っておいてほしいのです。

- ⚠ がんや心臓病などさまざまな病気の原因になる
- ⚠ 周りの人の健康にも害がある（呼出煙・副流煙）
- ⚠ たばこ代や病気の治療費などのお金がかかる
- ⚠ 依存性によって、やめたくてもやめられなくなる

さらに、喫煙を始めた時期が早いほど、がんなどの病気にかかるリスクやニコチンへの依存度が高くなるといわれています。

健康増進法の施行など、近年はとくに、社会的にも禁煙・分煙の動きは高まっています。たばこを吸ってもいいことはありません。かっこよく見えるのは作られたイメージ、吸うとやせるのは食欲がなくなったり、胃腸を悪くするためです。こうした知識をもっていれば、もし親しい人にすすめられても断りやすいのではないのでしょうか。「いま吸わない」だけでなく、「ずっと吸わない」ことをぜひ心がけてほしいと思います。



それって…どうよ？

