



入学・進級してまもなく1ヶ月です。この時期は環境に大きな変化があった人でも、それほどなかった人でも、知らないうちに疲れがたまってくるものです。

また、運動部も本格始動し、春季大会、高校総体等各種大会があり、どんどん忙しくなります。ケガには要注意です!! 実際、部活動や部活動以外でもケガする人が多くなっています。

さらに、3年生はこれから進路決定に向けた活動がスタートします。のんびりしてられません。気を引き締めて真剣に取り組みましょう。

連休でいくらか休養できる人もいると思いますので、しばらくは意識して早めに寝て、睡眠を十分にとったり、ゆっくりお風呂に入ったりしてここからだの疲れをとるようにしてください。

最後に強めの忠告です!! 「ゲームが気分転換です。疲れがとれるんです。」と主張する人がいます。とくに休日は終日ゲーム三昧の人もいるようです。くれぐれも気分転換程度(1時間まで)にとどめて、どっぷりゲーム(スマホ)の沼(下記参照)にはまらないように自己管理をお願いします!

スマホの「沼」にご用心



動画、ゲーム、音楽、SNS…など、スマホは楽しいですね。でも、長時間ズルズルと使い続けると、その「楽しい沼」から抜け出せなくなっちゃうかも!? そんなスマホ依存症の他にも、さまざまなトラブル発生の危険もあります。スマホと上手に付き合うために、家族とも話し合って「ルール」を決めるのがおすすめです。

- ① 使用時間のルール
- ② 課金(有料アイテムなど)に関するルール
- ③ 他人の悪口や批判を流さない
- ④ 自分や友達の情報(住所や電話番号、学校名、写真など)をよく知らない人に伝えない

健康診断の結果から生活をふり返ろう

歯科検診

(気になるところがあった人)

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこきざみに動かして1本1本ていねいにみがきましょう。



身体測定

(やせすぎ・太りすぎの人)

栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。



視力検査

(視力が下がった人)

スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。



※健康診断結果文書は、夏休みに検査・治療できるように配付します。

ただし、心電図検査、結核検診等緊急性の高いもの、進路に関係する3年生の視力検査(C以下)については、早めに配付します。

それ、**心**や**体**からの

SOS / かも？

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

体のサイン



心のサイン



一つひとつはちよつとしたことでも、毎日続いたり、いくつか当てはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。
のんびりする時間をとりましょう。

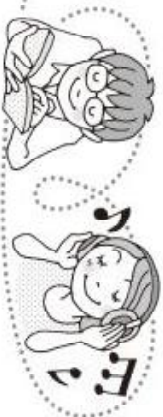
気分を褒えて

リフレッシュ！

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが変わるかもしれません。こんなことをしてみよう。

好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換になります。



がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。



体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。



感情を紙に書く

紙に書くことで気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。



一人で抱えこまない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみよう。私も保健室で待っています。

