

ほけんだより 5月

＊ 勿来第一中学校 保健室 令和5年5月15日発行 ＊

入学・進級から1カ月が経ちました。新しい環境にすっかり慣れたという人も、少しずつ慣れてきたところという人もいます。5月も新しい出来事や発見があって楽しさや充実感を感じる反面、不安やストレスを感じることも多いと思います。少し緊張しながら頑張っている分の、こころとからだの疲れがでてくる時期でもあります。

「ストレス」は、外からの様々な刺激によって、こころとらだに負荷がかかり、ゆがんでしまう状態のことです。ふわふわの風船が指でグーッと押されてゆがんだり、割れそうになったりしているようなイメージをしてみてください。

ひとりひとりの性格や状況によって、ストレスの感じ方や対処法はそれぞれです。ストレスと上手に付き合っていけるように、時にはひと休みをして、自分に合ったストレス対処法を見つけていきましょう。体育祭も近づいてきています。こころもからだも頑張りすぎには要注意です。

ストレスと上手につきあおう！

あなたはどちらのタイプ？

うじうじさん
タイプ

- ✓ 勉強やスポーツの成績を他人と比べてしまったり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がち



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がち

うじうじ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。

＊ 新型コロナウイルス感染症、５類感染症へ ＊

令和５年５月８日、新型コロナウイルス感染症は、法律上の２類感染症から５類感染症に位置づけられました。学校において予防すべき感染症としての種類は第二種に変更されました。５月２日付けで、いわき市教育委員会からの文書も配付したとおり、出席停止の基準についての対応が変わりますので、ご確認をお願いいたします。

① 陽性となった場合の出席停止の期間

→ 「発症した後、５日間を経過し、かつ、症状が軽快した後 １日を経過するまで」

※ 無症状の場合 → 「検体を採取した日から５日間を経過するまで」

② 濃厚接触となった場合

→ 直ちに出席停止の対象とする必要はない



③ 発熱や咽頭痛、咳など普段と異なる症状がある場合

→ 自宅で休養する、無理をして登校しないことが重要

※ 風邪症状で欠席する場合も、出席停止ではなく、「病欠」になる

出席停止の基準については変更がありますが、健康観察・適切な換気・手洗い等の手指衛生や咳エチケットの指導などは引き続き、学校でも適切に取り組んでいきます。マスクの着脱については、基本的に強制することはしません。感染症流行時などには、着用をすすめることがあります。

＊ ５月・６月の健康診断予定表 ＊

◎ 今年度の健康診断は、あと４つあります。自分が受ける検査をもう一度確認しましょう。

日時		検査項目	対象学年・準備物など
５月	２３日（火） <u>１校時が始まる前までに提出</u>	尿検査（２次）	＊ <u>対象</u> ：１回目に提出できなかった人 ２次検査の対象になった人 ＊ <u>今年度、最後の尿検査の日</u> です。 忘れずに提出しましょう。
	３１日（水） ９：００～	心電図検査	＊ <u>対象</u> ：１年生全員、 ２・３年生希望者（希望者は集金済み） ＊ 半そで・ハーフパンツ ＊ 「学校検診受診録」の提出 （５月１８日（木）に配付→２４日（水）までに提出です。）
６月	１５日（木）１３：３０～	眼科検診	＊ <u>対象</u> ：全校生 眼の病気がないかをみます。
	２８日（水） ９：３０～	歯科検診	＊ <u>対象</u> ：全校生 ＊ 当日、朝ごはんの後、ていねいに 歯みがきをしてきましょう。

