

# 保健だより



安城市立桜井中学校 保健室 R8.5.8 No.2

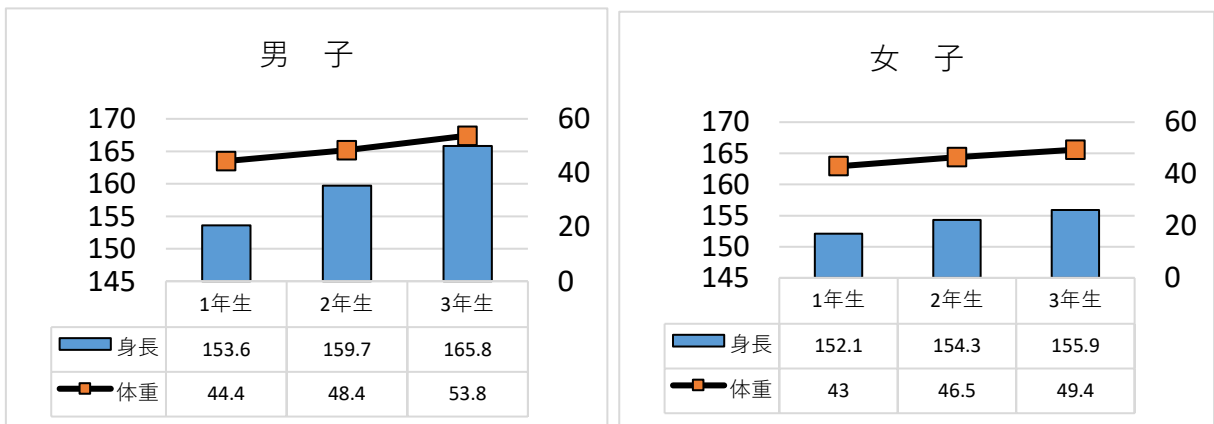
新緑が気持ちのよい季節になりました。  
 なんとなく心身の疲れがたまっていると感じている人はいませんか？夜はなるべく早く寝て、生活リズムを整えましょう。

1年生は自然教室、2年生は職場体験学習、3年生は修学旅行と、各学年学校外での学習が控えています。心身の体調を整えて、実りの多い体験学習にしていきましょう。



## 5月の保健目標 生活のリズムをつくろう

### 身体測定の結果 (R8.4月実施 学年平均)



体の大きさは人それぞれ。成長の早さにも個人差があります。人と比べる必要はありません。大切なのは、身長と体重とのバランスが取れているかです。



### 熱中症対策を

急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていない時期だけに、熱中症が心配されます。私たちの体は、暑いときには汗によって体温を調節しますが、初夏～梅雨の段階では、その機能がまだ十分に整っていないからです。

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。活動の合間には、ときどき風通しのいい場所で休憩をとり、水分をこまめに補給しましょう。また、朝食をしっかり摂ったり、十分な睡眠時間を確保したり、健康的な生活習慣やリズムを意識することも大切です。本格的な夏に向けて、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。

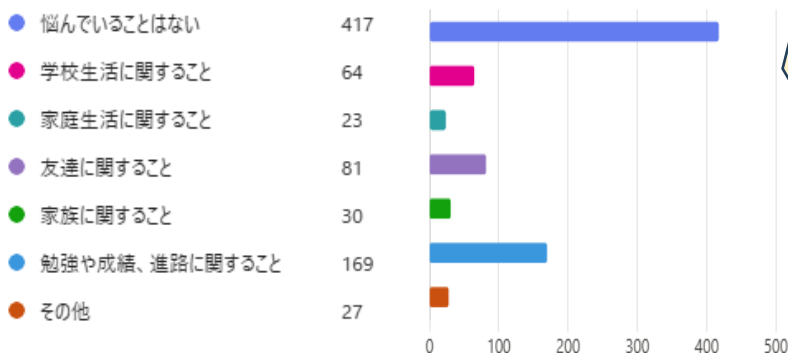
# 第1回こころのアンケート結果

666 人実施  
(実施率91.7%)

4月20日～4月30日の期間中、こころのアンケートを実施しました。

新年度がスタートして10日程経った時期での実施でしたが、自分のこころの状態を振り返ることはできましたか？今年度のこころのアンケートは、あと2回(6月、11月)実施する予定です。

今悩んでいることはどのようなことですか？ \*複数回答可



今「悩んでいることはない」と答えた人が半数以上でした。一方で、複数の悩みを抱えている人もいました。悩みを自覚している人もそうではない人も、「心が苦しいな」と感じたら、ぜひ、誰かに相談してみてくださいね。

## こんな症状は ありませんか？

ゴールデンウィーク明けあたりから、こんな症状が見られたら、もしかしたら「五月病」かもしれません。心当たりがある人は、保健室に相談に来てくださいね。

やる気が出ない

体がだるい

眠れない



食欲がない

お腹が痛い

頭が痛い

気分が落ち込む

## スクールライフノートを活用する効果について

みなさんが考えた意見の一部を紹介します。

- 悩みごとがある時に、言葉で言えなくても心の天気でその人の気持ちがわかるし、自分の気持ちのコントロールがしやすくなる。
- 入力するとき、自分で自分の感情や気持ちについて思い返したり、考えたりすることがあるから、日常生活でも同じように考えられるようになる。
- 自分が何時に寝たかなどを振り返り、「もう少し早く寝よう」「もう少し起きていてもいいな」など、寝る時間を自分で調整することができる。
- コメントが書いてあると、どのようなことがあったのかを後から振り返ったり、それを見てその時のことを思い出したりすることができる。

1年生の中には、「まだ効果がわからない」という人もいました。スクールライフノートを活用する効果を理解したうえで、自分自身のために、毎日入力できるとよいですね。

