

ほけんだより

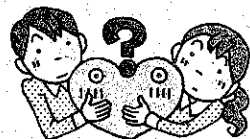
・豊中市立第八中学校・保健室発刊・

2023年
5月
令和5年



5月も半ばを過ぎました。環境や天候などの変化もあって
疲れが出やすい時期です。きっと毎日何かと忙しいと思いますが
ときにはゆっくり休んで 心も体もパワーチャージしてください♡

こんなとき、どう感じる？



01.

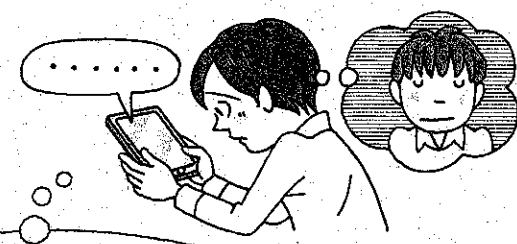
友だちに好きな歌手の話したら、
「私はあまり好きじゃない」と言われた。



- ① もしかして、私のことが嫌いなのかな…？
- ② どうして私のことを否定するの!?
- ③ 私とは好みが違うんだな

02.

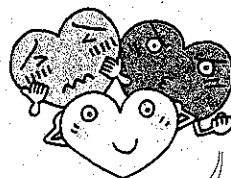
友だちにSNSでメッセージを送ったけれど、
返事が来ない。



- ① 返事をするほどでもないってこと…？
- ② 無視されてる!?
- ③ 今忙しいのかな？ また明日話そう

自分の“心のクセ”に気づこう

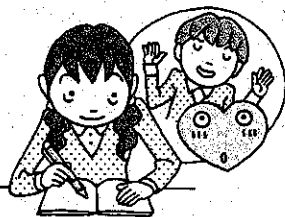
- ① や②のように感じる人が多い人は、疲れやすい“心のクセ”を持っているかもしれません。
- ③のように事実をそのまま受け入れ、自分や相手を責めないことが心を疲れにくくするコツです。



試してみよう

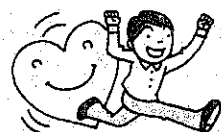
✿ 気持ちを書き出す

「起こったこと」と「その時感じたこと」をノートに書き出し、
数日後に見返してみましよう。「こんなときに・こう感じる」
という自分の“心のクセ”がわかると、感情に振り回されにく
くなります。



他にも…

- ✿ 朝起きた時、自分にポジティブな言葉をかける
- ✿ 思いっきり体を動かす
- ✿ 好きなことをする



もちろん、保健室にも相談に来てくださいね。

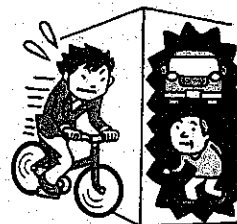
大丈夫だろう

その油断に

赤信号!



人があまり通らない道だし、
ブレーキをかけなくても
大丈夫だね。



「人や自転車、車が飛び出してくるかもしれない」
と考え、安全運転を。時間にも余裕を持って。



明日は特別な行事もないし、
もうちょっと
遊んでから寝よう。



生活リズムの乱れが体調不良につながることも。
毎日、早寝・早起きを心がけて。



よくドジな失敗をする友だち。
「バカみたい」って
笑っちゃった。



友だちを大切にするためにも、傷つけるような言葉
は使わないように。



足りていますか？

いつもなら気にならないような
家族や友だちの何気ない
一言が今日はやけにイライラ…
それは睡眠不足のせいか
もしれません。



睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理
されず、次の日に残る。
- 交感神経が優位になり、アドレナリン
が分泌されて攻撃的になりやすい。

イライラする日は早めに眠って心と体を休めよう。
ぐっすり眠れば朝には「なんてあんなことでイライラ
してたんだろう?」と不思議に
思えるかもしれません。

めげめ
さわやか

5/9(金) 尿検査(一次)

6/1(木) 尿検査(二次)

5/9に提出できなかった人もこの日に出してください

大切な検査です! 必ず出しましょう!!

最近手洗いで減っている

ように感じます。(ペーパータオル、泡石けん
の減りからして…) ヒトリーパー油断時
しっかり手洗い器 元気にさせる習慣です!

※連休明けから体調を崩して来室する人が増えています。保健室へ来る前 友だちにではなく 教科や学年の先生に伝えてから来室してください。