



和歌山市立貴志中学校 保健室 2025. 5

新学期が始まって1ヶ月が経とうとしています。新たなスタートが多い4月は、みなさんが前向きな気持ちで活動する姿を沢山見ることができました。でも、その分、緊張や不安を感じやすく、体調を崩してしまうことがあったかもしれません。一生懸命頑張ることは大切ですが、無理は禁物です。自分の心と体と相談しながら、自分のペースで、5月も元気に学校生活を送りましょう。

～5月の健康診断日程～

月	火	水	木	金
			1 内科検診 3年1・2・6組	2
5	6	7	8 内科検診 1年1・5・6組	9
12 内科検診 1年2・3・4組			15 内科検診 2年1・2・3組	16
19 内科検診 2年4・5・6組			22 歯科検診 3年生全クラス	23
26	27 尿検査1次 耳鼻科検診 1年生全クラス	28 尿検査 1次予備日	29 歯科検診 1年生全クラス	30

※健康診断は正確な検査、診察を実施することを目的に、生徒のプライバシーや心情に配慮して行っています。

※内科健診当日は、制服の下に夏の体操服(上)を着用して登校してください。

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう!

水分補給

水分をこまめにとろう

睡眠

ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理

体調を整え丈夫な体を作ろう

「ちょっと前向きになれるかも?」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのをやめてみる

人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみる

グレーでもOK

完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。



健康診断は自分自身の健康状態を知る機会になります。健診結果の「お知らせ」を受け取ったら、必ず家の人に見せましょう。病院での治療結果は、学校まで報告するようにしてくださいね。よろしくお祈りします。 保健室より