

# 保健便り 5月

令和5年5月2日

渋川青翠高等学校 保健室

新学期が始まって3週間が経ちました。環境の変化は新しい出会いや学びも沢山ある一方で、緊張や不安にさらされることで「ストレス」を感じる人も少なくありません。「ストレス」と上手につきあうには、自分に合った解消法を見つけることが大切です。



## ◆5・6月の健康診断について.....

欠席した場合は、後日各自で本校学校医のもとに行って検診を受けていただきます。なるべく欠席しないようお願いします。

5月11日(木) 内科・運動器検診 対象：第3学年、1年1組・1年2組

5月29日(月) 第3回尿検査 対象：未提出者、再検査者

6月12日(月) 耳鼻科検診 対象：第1学年、症状のある者(第2・3学年)

6月15日(木) 身体測定 対象：全校生徒

視力検査 対象：全校生徒

内科・運動器検診 対象：第2学年、1年3組・1年4組

聴力検査 対象：第1学年、第3学年



## ◆新型コロナウイルス5類感染症に変更.....

5月8日から新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが新型インフルエンザ等感染症から5類感染症に変更される予定です。このため、5月8日以降、社会における基本的な感染対策については、マスク着用の取扱いと同様、「主体的な選択を尊重し、個人や事業者の判断に委ねること」が基本となります。但し、新型コロナの特徴を踏まえた基本的感染対策として、手洗い等の手指衛生や換気、不特定多数の人がいるような混雑した場所や近接した会話を避けることは有効です。

なお、学校においては、今後、群馬県教育委員会から示される通達に基づいて、引き続き、感染予防に努めながら対応していきたいと思っております。

ご理解ご協力をお願いいたします。



# 熱中症

が増えてきます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！  
「熱中症は夏になるものでしょ?」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

**熱中症予防のポイント**

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策  
しましょう。疲れたときや  
体調が悪いときは無理をし  
ないことも大切です。

## こんなとき、どう感じる?!



01. 友だちに好きな歌手の話をしたら、「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

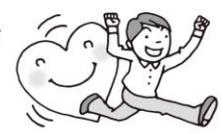
#### ✿ 気持ちを書き出す

「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。