

# ほけんたより



令和6年5月

武庫川女子大学附属中学校・高等学校

新学期が始まって1カ月が経ちました。環境が変わって、新しい出会いにワクワクしたり楽しんだりしたことがたくさんあったと思います。でも、ストレスや不安を感じることもあったはず。自分では気づかないうちに、疲れてしまう時もあります。たまには、ゆっくりする時間を取って、自分の心や体のことを考えてみましょう。

それ心や体からの



SOSかも?

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません。保健室にも、こんな症状を訴えて来室する生徒がいます。



疲れが  
取れない

ぐっすり  
眠れない

体のサイン

食欲がない

お腹の  
調子が悪い



朝なかなか  
起きられない

頭が痛い



やる気が出ない

集中できない

気分が  
すぐれない

心のサイン

考えが  
まとまらない

急に  
泣いてしまう



なんとなく  
元気が出ない

イライラする

人と会いたくない

ひとつひとつはちょっとした事でも、毎日続いたり、いくつか当てはまる時は、心と体がSOSを出している証拠です。

# 気分を変えて リフレッシュ

心や体から SOS が出ているときは、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。

こんなことをしてみませんか？

## 好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換になります。  
例えば、音楽を聴いたり、本を読んだり、絵を描いたり  
チョコレートを食べる、なんて、どうでしょう。

## がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と焦らないように。  
なんくるないさ～ぼちぼちいこか

## 体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。  
まずは、いいお天気に散歩から始めてみませんか。

## 感情を紙に書く

紙に書くと気持ちの整理ができて、心が軽くなります。  
客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。

## 一人で抱え込まない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友達に話してみましよう。よければ保健室でも、いろんな話を聞かせてくださいね。

## 保健行事 5月

- 9日 歯科検診（欠席者 昼休み）
- 10日 尿検査（二次検査・未提出者）  
胸部X線検査（欠席者・放課後 体操服持参）



## 日本スポーツ振興センターの

## 災害共済給付制度が使えます



体育の授業がはじまり、ケガをして保健室に来る生徒が増えています。  
学校で起こったケガ等に対して、医療費等の給付が受けられる制度があります。  
学校の管理下でのケガ等が対象です。（登下校、授業中、課外授業、部活など）  
3割負担の場合、自己負担の総額が1500円以上の医療費が対象です。

\*受診をされた場合は、学校にお知らせください