



こころとからだの健康通信 5月

高松市立香南中学校



5月5日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しく爽やかな風が吹くこの時期は、運動をするととても気持ちがいいですね。でも、体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。運動をする時はこまめな水分補給を忘れず、疲れたら無理をせず休むようにしましょう。



こんな日は**熱中症**にご用心



● 5月の健康診断について

検診日	検診内容	対象	時間
5月 1日(水)	検尿提出日	全校生	9:00までに保健室へ
5月 2日(木)	内科検診	3年	13:30~ 保健室 ★体操服を用意
5月 7日(火)	耳鼻科検診	全校生	13:30~ 保健室 ★前日までに耳そうじ
5月 9日(木)	内科検診 腹囲測定	1年	13:30~ 保健室 ★体操服を用意
5月16日(木)	眼科検診	全校生	13:30~ 保健室 ★コンタクトレンズ使用者は学校医に申し出る
5月17日(金)	心電図検査 血圧測定	1年	9:00~ 保健室 ★体操服を用意 ★女子はバスタオルを用意
5月22日(水)	再検尿	有所見者	9:00までに保健室へ



健康診断結果は、異常が見つかった人にお知らせをお渡しします。視力検査の結果(B 以下の人)は眼科検診(6/27)が終わってからお知らせします。健康診断の結果から、これまでの生活を振り返ったり、場合によっては医療機関で原因を調べてもらったりして、より健康で元気な日々を送るようにしましょう。

教育相談だより 5月号☺

ハッピートークで生きる力をUPさせよう！

～ スクールカウンセラー檜垣 幸子(ひがき さちこ)先生 ～

脳の中には、「言葉の引き出し」があります。引き出しの一番上には自分が普段よく使う言葉が入っています。私たちが、脳の中から言葉を取り出すのはあっという間です。引き出しの一番上の言葉が口癖になるのです。プラスの言葉を口癖にしていると、引き出しの一番上にいい言葉がストックされ、発する言葉も前向きなものがたくさん出てきます。反対にマイナスの言葉ばかり使うと、マイナスの言葉が引き出しの一番上にストックされ、自分が言おうと思っていなくても、「イヤだな」「つまんない」「めんどくさい」という言葉がすぐに出てきてしまいます。マイナスの言葉は使わないようにして、どんどん下の引き出しに移していきましょう。

ハッピートークを使っていると「無理」「できない」「どうせ」といったマイナスの言葉は使わずに、「私なら、僕ならできるかも」「やってみたい」とプラスの言葉を使うようになるのです。プラスの言葉を使うと、徐々に前向きに考えて行動できるようになります。どんな結果も前向きに受け止めるので、さらに自ら進んでチャレンジできます。頑張っているのです、当然良い結果を生みやすくなり、自己肯定感がグングン上がっていくのです。皆さん、プラスの言葉を使ってハッピートークを始めましょう。

参考『親子で始めるハッピートークトレーニング』池崎 晴美 著

5月 SSW・SC 来校予定日

ちょっとした気がかりなことも、誰かに話してみることで気持ちが楽になることもあります。お気軽にご相談ください。

相談予約や来校時間は、担任または教育相談担当(檜原)までお問い合わせください。

- SSW 内海先生… 毎週木・金曜日
- SC 檜垣先生… (5/2以外の) 毎週木曜日