

ほけんだより 5月

いそはらきょうえいこうとうがっこう
磯原郷英高等学校

ほけんしつ
保健室

しんねんど はじ 1ヶ 月が経過しました。みなさん 新 しい学校生活には慣れましたか？
あたら 新 しい環境での生活は、気づかないうちに疲れがたまっていることがあります。5月の連休では、ゆっくり休
んで心も体もリフレッシュしてくださいね。

き も かんじょう じょうず つ あ 気持ち(感情)と上手に付き合おう



わたし たちは 日々 の生活の中で様々な気持ち(感情)を持ちます。今回はこの感情に
ついて考えてみましょう。

かんじょう は ポジティブ(肯定的)なもの・ネガティブ(否定的)なものに分けられます。



【ポジティブな感情】
よろこ 喜び、たの 楽しみ、しあわ 幸せ、かんじや 感謝など



【ネガティブな感情】
いか 怒り、かな 哀しみ、ふあん 不安、きょうふ 恐怖、しつと 嫉妬など

ネガティブな感情はもたない方がいいのか？



たいせつ なのは、自分の感情と向き合い、対処すること!

ネガティブな感情は、悪いもののように思われがち
ですが、ポジティブな感情と同じようにあなたの
大切な気持ちの1つです。誰でも持っている感情
であるため、否定したり、無理に抑えついたりする
必要はありません。

★例) 怒りの対処法

- ① ゆっくりと6秒かぞえる
- ② 深呼吸をする
- ③ 落ち着く言葉をとる など

けんこうきょうしつ 健康教室2023年1月臨時増刊号より



がっ けんこうしんだんにっ いてい 5月の健康診断日程

5/1 (水) 9:00~ 5・6時間目	ねんきょうぶ せん しんてんずけんさ 1年胸部X線・心電図検査	5/15 (水)	にょうけんさ かいめ 尿検査1回目
	ねんしきかくけんさ 1年色覚検査	5/16 (木) 8:50~	ねん しかけんしん 2年 歯科検診
5/2 (木) 13:10~	じょし ないかけんしん 女子 内科検診	5/17 (金) 13:10~	もれしゃ ないかけんしん もれ者 内科検診
5/8 (水) 13:00~	ねん がんかけんしん 1年 眼科検診	5/29 (水)	にょうけんさ かいめ 尿検査2回目
5/9 (木) 8:50~	ねん しかけんしん 1・3年 歯科検診		



にょうけんさ 尿検査があります!

だい かいめ がっ にち すい
第1回目:5月15日(水)

※注意すること※

【前日】・ビタミンCの入った飲み物は飲まない

【当日】・自覚めたらすぐトイレに行く

・出発めではなく、中間の尿を採る

5/15 (水) に提出できない人は、次回(5/29)に
提出してください。

らいこうび スクールカウンセラー来校日

○5/2 (木) 14:25~17:25

○5/9 (木) 14:25~17:25

○5/20 (月) 8:50~11:50

相談は予約制です。生徒のみなさんはもちろん、
保護者の方も気軽に保健室までご連絡ください。

TEL : 0293-42-0260