

# ほけんだより 5月

磯原郷英高等学校  
保健室

新年度が始まり、あっという間に1カ月が経ちました。新生活には慣れましたか？  
4月から新しい環境になって、自分でも知らず知らずのうちに疲れやストレスがたまっているかもしれません。  
そんな時はひと休みをして、自分の体と心を労ってあげてくださいね。

## 本格的な暑さに備えて暑熱順化を！

暑熱順化とは、からだ暑さに慣れることです。暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。暑熱順化ができてくると、皮膚の血液量が増えて熱を体外に逃がしやすくなったり、汗を上手にかいて体温の上昇を防いだりします。

体を暑さに慣れさせるためには、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。日常生活の中で、軽い運動（ウォーキングやジョギング、筋トレやストレッチ）や入浴をすることで、体を暑さに慣らしましょう。



## 「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、他人と比べるとつらくなりがち。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  
ところから。



### 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。

## 5月の健康診断日程

5/1 (木) 13:10~	内科検診 (女子)
5/7 (水) 9:50~	胸部X線・心電図検査 (1年)
6時間目	視力・聴力検査 (1年)
5/13 (火) 5・6時間目	色覚検査 (1年)
5/14 (水) 6時間目	視力検査 (2年)
5/15 (木) 8:50~	歯科検診 (全学年)
5/28 (水) 13:00~	眼科検診 (1年)

## スクールカウンセラー来校日

5/1 (木)	14:25~17:25
5/8 (木)	14:25~17:25
5/12 (月)	8:50~11:50
5/29 (木)	14:25~17:25

相談は予約制です。保護者の方もお気軽に保健室までご相談ください。

TEL: 0293-42-0260