

ほけんだより 5月号

令和7年5月30日
江東区立大島中学校
校長 菊地 康一
養護教諭 新井 遥

みなさん入学、進学して2ヶ月経つ頃ですね。クラスには慣れてきましたか。慣れてきた人もいればまだ不安だなど感じている人もいることと思います。日々の授業や部活、行事や委員会活動などを通して焦らず少しずつ新しい環境に慣れていけると良いですね。困った時には担任や学年・顧問の先生、保健室やスクールカウンセラーに相談することもできます。一人で抱え込まず、いつでも相談してくださいね。

6月の保健行事

5日(木) 耳鼻科検診(全学年)

24日(火) 歯科検診(1学年)

26日(木) 歯科検診(3学年)

※1年生の歯科検診が19日から24日に変更となりました。

※歯科検診の際は必ず歯ブラシを持参し、給食後に磨いて検診を受けましょう。

学校での健康診断は、「診断」ではなく、症状のない段階での病気・異常を発見するための「スクリーニング検査」です。必ずしも病気や異常を確定するものではありませんが、健康保持のためにも、「治療勧告書」が届いたら、必ず専門医の検査を受けてください。

受診後は、「治療勧告書」を

必ず学校へご提出ください。



【 みなさん、湯船に入っていますか?(^^) 】

湯船につかると いいことがたくさん!

血液やリンパなどの
流れがよくなる

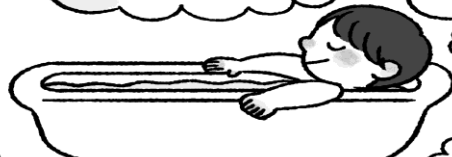
筋肉や関節がやわらぎ、
こりがとれる

からだのよごれがとれる

副交感神経が活発になり、
リラックスできる

眠りやすくなる

疲れがとれる



【 ほけんしつだより~今からできる熱中症予防編~ 】

今回は暑熱順化(しょねつじゅんか)についてお話します。暑熱順化とは、体が暑さに慣れること、体が暑さを覚えるということです。暑さを覚え、慣れていくことで体が暑さに強くなっていきます。

暑熱順化していくと・・・

*塩分の少ない汗をかくことができる

*皮膚の血流が増えて体の外に熱を出すことができるようになります。つまり、体温の急速な上昇を抑えるので、熱中症の予防につながります。

あつさになれよう! 「暑熱順化」



暑熱順化のポイント★

*血液の流れをよくする

*上手に汗をかくことができる体を作る

疲れた体では暑熱順化することも難しくなります。

★体を動かす ★水分をとる
★お風呂で温まる ようにしましょう♪

【 こころのほけんしつ*カフェ* 】



こころのほけんしつ*カフェ*へようこそ(^^)

ここではみなさんの心が少し軽くなるような、楽になるようなほっとできるお話や心の仕組みについて話をしていきたいと思っています。質問などもぜひ保健室に寄せてください♪

今日は`自己肯定感`と`自己受容感`についてお話します。

自己肯定感は耳にしたことがある人も多いかもしれませんね。自己肯定感とは、「自分を積極的に認め、肯定できる感情」。この自己肯定感が高い人は幸福度も高いと言われています。みなさんの自己肯定感はどうですか。高いでしょうか、低いでしょうか。

「自己肯定感は大切」だと思いますが、わたしはその前に`自己受容感`が大切だと思っています。なぜなら、自己受容感は自己肯定感を育てるための土台だからです。

例えば、テストの点数が上がった、家族や先生に褒められた、友だちがいて毎日学校が楽しい、クラブチームでレギュラーになったなどなど・・・うまくいっている時は自分を肯定しやすいと思います。

しかし人生はうまくいかないと感じる時や嫌なことが起こることもありますよね。その時にぐらつきやすいのが自己肯定感です。時には今まで築き上げてきた自信が一気に崩れてしまうことさえあります。

そんなとき、支えてくれる心の土台となるのが`自己受容感`です。自己受容感とは、「できない自分」「ダメな自分」もあることを認めて受け入れる力。テストの点数が下がった時も、怒られた時も、友達とけんかをした時も、レギュラーになれなかった時も・・・いい時もわるい時もオール OK!大丈夫だよと自分を受けとめる力のことで。その土台ができると自己肯定感が積み上がり、うまくいかない時も崩れにくくなっていきます。その土台をコツコツ育てていきましょう!次回もお楽しみに♪