

令和5年6月26日

保健だより第3号



千里みらい夢学園

吹田市立竹見台中学校

こころの健康けんこうについて考えるかんがてみよう！

新学期しんがつがスタートして約3か月が経たちました。人との付き合あいで悩なやんでいる人はいませんか？

そんな人ひとが少しでも楽らくな気持ちきもちになれるよう、今回は事例じれいを通じて心こころの健康けんこうについて一緒いっしょに学まな

でみたいと思います。

こんなとき、あなたはどうか感じますか？

問1 友人ゆうじんに好きすきな芸能人げいのうじんの話はなしをしたら

「私わたしはあまり好きすきではない」と言いわれた。

- 1 もしかして、私わたしのことが嫌きらいなのかな？
- 2 どうして私わたしのことを否定ひていするの？
- 3 私わたしと好みこのちがが違うちがんだな。

問2 友人ゆうじんにSNSでメッセージおくを送おくったけれど

返事へんじが来こない。

- 1 返事へんじをするほどでもないってこと・・・
- 2 無視むしされている？
- 3 今忙いまいそがしいのかな？また明日話あすはなそう。

1や2のように感じるかんことが多い人おおひとは、疲れつかれやすい「心こころのくせ」を持もっているのかもしれない。

3のように事実じじつをそのまま受け入うけ入れ、自分じぶんや相手あいてを責せめないことが心こころを疲れつかれにくくするコツです。

ため
試ためしてみよう！

★自分じぶんの気持ちきもちを書き出かだす

「起おこったこと」と「そのとき感かんじたこと」をノートに書かきだし、数日すうじつご後みかえに見返みかえしてみましょう。「こ

んな時ときに・こかん感じる」という自分じぶんのくせがわかると感情かんじょうに振り回ふされにくくなります。「自分じぶんを知

る」ことたいせつは大切なことことです。

【裏面もあります】

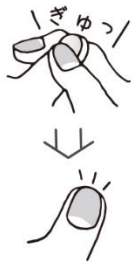
水分
足りている？

熱

中症を予防するために
大事なのは水分をとること。
水分が足りているか、自分で
はわかりにくいですが、かん
たんにチェックする方法があ
ります。



爪でチェックしてみよう！



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。



雨の日の「ヒヤリ」

事故を防ぐために



雨の日は事故が起きやすくなります。

大きな事故になっていなくても「ヒヤリ」とした経験はあるのでは？
こんな対策をしてみましよう。



レインシューズをはく

転倒を防ぐため、すべりにくい加工がされたものを選びましょう。

カサをさして自転車にのらない

風にあおられて転ぶかもしれません。レインウェアを着るようにしましょう。

カサや衣服を派手な色にする

車との事故を防ぐため、蛍光色・パステルカラーなど、目立つ色の服を着ましょう。

保護者のみなさまへ

学校の健康診断により、所見が認められたお子様には受診勧告書をお渡ししています。受け取

った場合は、できるだけ早めに受診されることをお勧めします。ただし、学校の健康診断は、

疾病の疑いを早期発見し、早期の適切な治療や病気のコントロールにつなげるための「スクリー

ニング検査」です。学校健診で「疾病の疑いあり」であっても、検査設備が整った病院で詳

しい検査をおこなった場合は、「異常なし」と診断されることもあります。ご了承ください。