ほけんだより

令和５年 ４月 28 日 発行
野辺地高校保健室　No.2

新しい学年の生活が始まって一ヶ月が過ぎようとしています。体と心に疲れが出てくる頃ですので、普段より長めに睡眠時間を確保するなど、いつも以上に健康を意識した生活を送りましょう。連休明け、また元気な皆さんに会えることを楽しみにしています。

５月の健康診断の予定です

日　　時	項　　目	対　　象	検査実施機関・医師等	場　所
５月１０日（水） ９：００～	尿検査③	全学年 （前回未提出者・再検査者）	アイン薬局 市川　啓司	保健室
５月１１日（木） ８：５０～	心電図検査	１学年	青森県医師会	生徒会館
５月２３日（火） ～５月２６日（金）	色覚検査	１年希望者	養護教諭	保健室
５月２６日（金） １３：２５～	眼科検診	全学年	弘前大学医学部附属病院 丹藤　利夫	第2体育館
５月３０日（火） １３：２５～	耳鼻科検診	全学年	弘前大学医学部附属病院 工藤　玲子	保健室

必要な薬は自分で準備しておきましょう

体調不良で保健室を利用した場合、原則として一時間休養しても体調が回復しないときには保護者へ連絡をし早退の手続きを行います。保健室は医療機関ではなく、一時的に休養が必要な場合に利用する場であるためです。「お薬をください」と保健室へ来る生徒がいますが、薬を渡したり治療を行うことはできませんので、自分に必要な薬は常に持ち歩きましょう。

なぜ？

副作用が出たり、アレルギーを起こしたりする可能性があるからです。

だから…

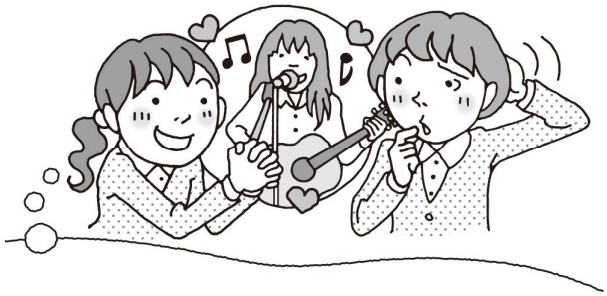
普段から飲んでいる薬がある人は、各自で持っておきましょう。

新しい学年やクラスになり、今まで話したことのない人と話すときにはモヤモヤした気持ちになることもあるかもしれません。そんな時には、自分の考え方のクセが関係しているかもしれません。自分の傾向を知って上手にモヤモヤを解消できるようになりましょう。

こんなとき、どう感じる？

01.

友だちに好きな歌手の話をしたら、
「私はあまり好きじゃない」と言われた。



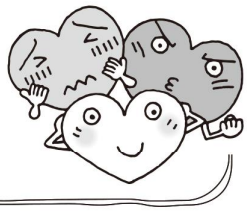
❶ もしかして、私のことが嫌いなのかな…？
❷ どうして私のことを否定するの!?
❸ 私とは好みが違うんだな

02.

友だちにSNSでメッセージを送ったけれど、
返事が来ない。

❶ 返事をするほどでもないってこと…？
❷ 無視されてる!?
❸ 今忙しいのかな？　また明日話そう

自分の“心のクセ”に気づこう



❶や❷のように感じることが多い人は、疲れやすい“心のクセ”を持っているかもしれません。
❸のように事実をそのまま受け入れ、自分や相手を責めないことが心を疲れにくくするコツです。

試してみよう

気持ちを書き出す

「起こったこと」と「その時感じたこと」をノートに書き出し、数日後に見返してみましょう。「こんなときに・こう感じる」という自分の“心のクセ”がわかると、感情に振り回されにくくなります。

他にも…

- 朝起きた時、自分にポジティブな言葉をかける
- 思いっきり体を動かす
- 好きなことをする

もちろん、保健室にも相談に来てくださいね。

こころがつらいときも 保健室へ

- 保健室は応急処置を行う場所ですが、こころがつらいときも来てください。
- 自分の居場所がないと感じたとき、保健室の先生に話しかけてください。
- あなたの話をていねいに聞きます。周りの大人に言えないことも相談してみてください。
- 保健室はあなたの気持ちを素直に表現してもいいところです。
- あなたが笑顔になることが、保健室の先生の望みです。