



# 保健だより

大仙市立大曲中学校

R5.5.26(金) 発行



新年度が始まって2カ月が経とうとしています。外は木々の緑が気持ちよく感じる季節になっています。春から初夏に向かう季節の変わり目は朝晩の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期です。心や体が少し疲れを感じる頃かもしれませんね。

夜「今日は〇時には寝る!」と時間を決め、スマホ類も身体から離して、睡眠時間の確保から生活のリズムを整えましょう。そして、日々の自分の健康観察、換気や手洗いなどの感染症対策を継続していきましょう。

## ないないは 体とこころのピンチ!?

やる気が出ない

何をしても楽しくない

ごはんがおいしくない

体や心のSOSサイン  
かもしれません。

ウンチが出ない

### やってみよう

- 生活リズムを整える
- 体を動かす
- 好きなことをする
- 信頼できる人に相談する



## 健康診断の結果をお知らせします

### 保護者の皆さまへ

- ・健康診断の結果を順次お届けします。歯科検診結果は、全員に結果のプリントを配付します。その他の検診結果は、受診が必要な生徒に封書で配付します。夏休み終了までは受診してくださるようお願いいたします。
- ・学校で行われる検診は、学校生活を送るに当たり支障があるかどうかについて疾病をスクリーニングするものです。かかりつけ医の診断と結果が違うこともあります。ご理解をお願いいたします。なお、ご不明な点につきましては、保健室へご連絡ください。

## “嫌なこと”ほど忘れられない

なんであんな嫌な  
言い方をするんだろう!

のはどうして?

あんな失敗を  
するなんて恥ずかしい...



嫌なことほど、なかなか  
忘れられなかったりしませんか?

### 脳は“嫌なこと”ほど記憶する

人には自分の身を守るための“防衛本能”があります。熱々のおみそ汁を飲んでやけどしたり、階段を一段飛ばしで駆け上がって転んだりすると、「次は失敗しないようにしよう」と脳は強く記憶します。同じように、嫌な思いをしたときも、脳は自分の心を守るために記憶しようとするのです。

### うまく切り替えることが大切

嫌なことが頭から離れないときは、スポーツや読書などに集中すると切り替えやすくなります。“過去のこと”と割り切り、「次はがんばろう!」と前向きに捉えられるようになるといいですね。

