



保健だより

大仙市立大曲中学校

R5.7.7(金) 発行



日中の気温が25度を超える日が多くなってきました。学校では気温、湿度、風の状態から判断し、エアコンを稼働させています。

暑さ寒さの感じ方は人によって違いがあります。毎日、清潔な下着を身につけたり、体育着で調整したりしてみましょう。

夏休みを目前にし、心や体が少し疲れを感じる…という人もいるかもしれません。スマホ類を身体から離して休養を取る、信頼できる人に話す・聞いてもらう…という方法で心身の充電をしてみましょう。

“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ましょう」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りますといいですね。



気持ちをもっと切り替える

ほめことは

さしすせそ

ほめられればうれしくなりますよね。

それは誰でも同じ。

人をけなす言葉

つかうより、ほめ

上手をめざそう。

コツは「さしすせそ」!



さ さすがだね!

し じょうずだね。知らなかった

す すごいね。すてきだね

せ センスがいいね

そ そうだね。そのとおりだね



みんなのいいところを見つけ、お互いにほめあえば、きっと仲よく楽しくすごせますよ。

上手のコツは「さ・し・す・せ・そ」

健康診断結果より

【視力検査】-視力C以下(0.6~0.3)の生徒が全校の45%でした(R3は27.5%)。タブレット、スマホ、ゲーム機器など、電子機器の使い方について考え、眼を守る生活をしましょう。

【耳鼻科検診】-垂石先生より「耳の掃除のために綿棒を使うことで耳垢を奥に押し込んでしまいます。耳の縁や入口をタオルで拭く程度にしてください。」

【検診結果の配付】-疾病の疑いのある生徒には封書で結果をお知らせしています。夏休みを利用して受診するようにしてください。結果一覧の「健康診断の記録」は7/19(水)配付予定です。