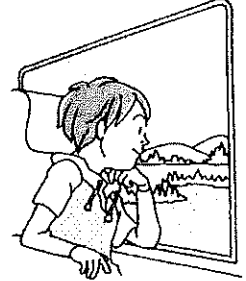
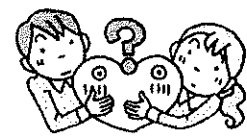


5月は暦の上では夏の始まりです。爽やかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ごはんです。ゴールデンウィーク中も心がけてくださいね。

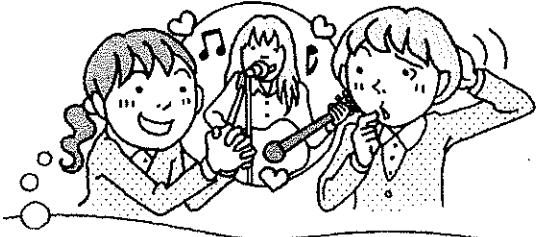


# こんなとき、どう感じる？



01.

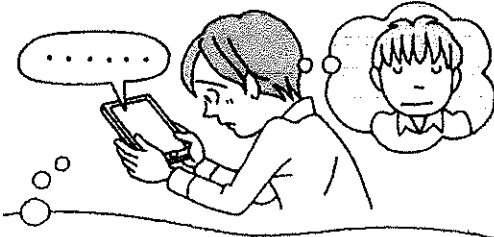
友だちに好きな歌手の話をしたら、  
「私はあまり好きじゃない」と言われた。



- ① もしかして、私のことが嫌いなのかな…？
- ② どうして私のことを否定するの？
- ③ 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。



- ① 返事をするほどでもないってこと…？
- ② 無視されてる!?
- ③ 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

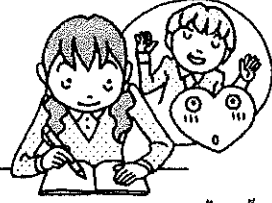
- ①や②のように感じる人が多い人は、疲れやすい“心のクセ”を持っているかもしれません。
- ③のように事実をそのまま受け入れ、自分や相手を責めないことが心を疲れにくくするコツです。



### 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よう。「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。

# 5月の保健行事

日(曜)	項目	実施学年	内容
12日(金)	尿一次検査(未実施者) 尿二次検査	対象者	腎臓の異常や糖尿病がないかを調べます。
	内科検診 (運動器検診)	全学年	心臓や肺の様子、皮ふや骨の状態、体の栄養状態、運動器の状態を調べます。
23日(火)	歯科検診	2, 3年	歯や歯ぐきの状態、歯並び、かみあわせなどを調べます。
25日(木)	尿二次検査	対象者	腎臓の異常や糖尿病がないかを調べます。
30日(火)	眼科検診	2年生	目に病気や異常がないかを調べます。
31日(水)	歯科検診	1年生	歯や歯ぐきの状態、歯並び、かみあわせなどを調べます。



## こんなにあった! 湯船につかるメリット

これからの季節、お風呂をシャワーで済ませてしまう人も多いかもしれません。でも、湯船につかることにはたくさんメリットがあるんです!


◆ 毛穴がひらき、肌の汚れや皮脂が流れ出る

◆ 血のめぐりが良くなって、新陳代謝が活発になる

◆ 関節や筋肉の緊張がゆるみ、リラックスできる

◆ 寝る1~2時間前に入ると、質の良い睡眠がとれる

38℃くらいのお湯にゆっくりつかるのがおすすめです。入浴後はコップ1杯の水で水分補給しましょう!



### つめの切り方

四角く、角が少し丸い角を丸めることで、皮膚に食い込みにくくなります。

### 長さ

爪と指の長さが同じ深づめにならないように、白い部分を少しだけ残します。

### 切るタイミング

1週間に1回を目安にお風呂上がりがおすすめ。つめが水分を吸って柔らかくなり、切りやすいです。

仕上げにヤスリがけ 切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかったり、割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。

