

ほけんだより 6月

南中学校 保健室
R6・6

最近^{さいきん}は、暑い日^{あつ}や肌寒い日^{はださむ}があって、気候^{きこう}が安定^{あんてい}しない日^ひが多い^{おおい}ですね。そのため、頭痛^{ぜつう}や腹痛^{ふくつう}、体^{からだ}がだるい^{からだ}など体調不良^{たいちようふりよう}の生徒^{せいと}が増え^{ふえ}ています。体調^{たいちよう}の悪い^{わる}ときは、無理^{むり}せず早^{はや}めに休^{やす}んで休養^{きゅうよう}を取^とるようにしてください。成長期^{せいちょうき}の中^{ちゆう}学生^{がくせい}には栄養^{えいよう}・運動^{うんどう}・すい^{すい}みん^{みん}がとて^とも大切^{たいせつ}です。夜^{よる}は2時^じから2時^じ3分^{ぶん}に寝^ねて、朝日^{あさひ}を浴^あびて7時^しごろ起床^{きしやう}することが理^り想的^{そうてき}です。ノルウェー^{のりうゑ}の調査^{ちゆうさ}でも、2時^じから2時^じ3分^{ぶん}に寝^ねる生徒^{せいと}の学業成績^{がくぎやうせいせき}が良^よいと調査^{ちゆうさ}結果^{けっか}が出^でています。



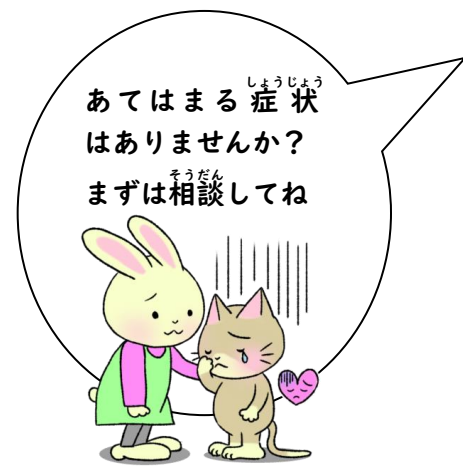
保健室からの お知らせ

健康診断が順次終わり、治療が必要な人には治療勧告書を配布しています。ご確認の上、医療機関へ受診して頂きますようお願いいたします。治療が終わりましたら、用紙を担任まで提出お願いいたします。



こころの健康を守る メンタルヘルスリテラシー

こころ^{こころ}の病^{びやう}気^きについて、正^{ただ}しい知^ち識^{しき}があ^あり、心^{ふち}の不^{ふち}調^{てう}や病^{びやう}気^きに早^{はや}く気^きづき、対^{たい}処^{しよ}で^でき^きる力^{ちから}をメンタルヘルスリテラシーとい^いいます。思^し春^{しゅん}期^きは、ス^かト^かレス^{れす}を抱^{かか}え^えやす^{やす}く、心^{こころ}の病^{びやう}気^きがふ^ふえる時^じ期^きです。自^じ分^{ぶん}で対^{たい}処^{しよ}し^したり改^{かい}善^{ぜん}し^したりするこ^ことが難^{むず}か^かしい場^{ばい}合^{あい}は、ひ^ひと^とり^りで抱^{かか}え^え込^こま^まず、保^ほ健^{けん}室^{しつ}やス^すク^くールカ^かウン^んセ^せラ^らー^{さん}、先^{せん}生^{せい}な^など信^{しん}頼^{らい}で^でき^きる大^{おと}人^なに相^{そう}談^{だん}して^{して}く^くだ^ださい。



- こころ^{こころ}の病^{びやう}気^きの不^{ふち}調^{てう}チェ^ちック^くポ^ぽイン^んト
- 眠^ねれ^れな^ない
 - 人^{ひと}がこ^こわ^わい
 - 見^み張^はら^られ^れて^てい^いる感^{かん}じ^じが^がす^する
 - 周^{しゅう}圍^いか^から攻^{こう}撃^{げき}さ^され^れて^てい^いるよ^よう^うな気^きが^がす^する
 - イ^いラ^らイ^いラ^らが^が消^けえ^えな^ない
 - 心^{しん}配^{ぱい}事^{ごと}があ^あっ^つて食^{しょく}事^じが^がと^とれ^れな^ない
 - 消^けえ^えて^てし^しま^まい^いたい^{たい}と思^{おも}う^うこ^こと^とが^があ^ある

きゅうせい^{きゅうせい}ない^{ない}し^しゃ^ゃし^し 急性^{きゅうせい}内^{ない}斜^{しゃ}視^し スマ^{すま}ー^ート^とフ^ふォ^おンの長^{ちやう}時^{じかん}使用^{しよう}が影^{えい}響^{きやう}して^{して}い^いると思^{おも}わ^われる「急性^{きゅうせい}内^{ない}斜^{しゃ}視^し」が増^まえ^えて^てき^きて^てい^いるそ^そう^うです。目^めの位^い置^ちが真^まん^ん中^{ちゆう}に戻^もら^らな^ないだ^だけ^けで^でな^なく、物^{もの}が二^に重^{じゆう}に見^みえ^えたり、気^き分^{ぶん}が悪^{あく}く^くなる症^{しやう}状^{じやう}がみ^みら^られ、日^{にち}常^{じやうじやう}生^{せい}活^{かつ}に影^{えい}響^{きやう}が^がで^でて^てき^きます。ま^まだ^だま^まだ^だ因^{いん}果^{かん}係^{けい}がわ^わか^かつ^つて^てい^いな^ない^いと^ところ^こも^もあ^あり^りま^ます^すが、成^{せい}長^{ちやう}期^きの^こど^{ども}た^たち^ちの^め目^めに^とつ^つて^てス^かー^ート^とフ^ふォ^おンの過^{かど}度^{しやう}な^な使^{しよう}用^{よう}は悪^{あく}影^{えい}響^{きやう}を^をう^うけ^けやす^{やす}い^いと^と心^{しん}配^{ぱい}さ^され、今^{こん}後^ごも^も調^{ちゆう}査^さが^が続^{つづ}け^けら^られ^れま^ます。スマ^{すま}ホ^ほを^を見^み続^{つづ}け^けると



ネット^{ネット}友^{とも}とは^{とは}会^あわ^わな^ない^いで^で!

アルバム^{アルバム}聴^きいた^た?
聴^きいた^たよ^よ〜
2曲²目^目良^よすぎ^ぎ!

わ^わか^かる^る〜ほ^ほん^んと^と気^きが^が合^あう^うね^ね!
いつ^{いつ}か^か会^あっ^つて^て話^わし^したい^{たい}な^な〜

そ^そう^うだ^だね^ね〜

実^{じつ}は^はラ^らイ^いブ^ぶの^ちケ^けッ^つト^とが^が
と^とれ^れた^たん^んだ^だけ^けど^ど……
い^いっ^っし^しょ^ょに^にい^いく^く?

ゲ^ゲーム^{ーム}や^や音^{おん}楽^{がく}な^なの^こん^ん同^{どう}の^しゆ^ゆめ^めで^で盛^もり^り上^{じやう}が^がる^るこ^こと^とが^がで^でき^きる^る楽^{らく}しい^い「^ネッ^ト友^{とも}」^{です}が^が、^せう^じや^や年^{ねん}齢^{れい}、^{げん}写^{しや}真^まも^も、^{ほん}当^{たう}か^かど^どう^うか^かは^はわ^わか^かり^りま^ませ^せん。^きん^んな^な事^じ件^{けん}に^まか^かき^きま^まれ^れる^るこ^こと^とが^があ^ある^るの^ので^で、^きん^んに^にあ^あっ^つて^ては^はい^いけ^けま^ませ^せん。

©少年写真新聞社2024

心の不調や病気を予防するために



すい^{すい}み^みん^んを^をし^しっ^っか^かり^り
と^とり^りま^まし^しよ^う

ひ^ひと^とり^りで^で抱^{かか}え^えな^ない^いで^で
早^{はや}め^めに^に相^{そう}談^{だん}し^しよ^う



み^みじ^じか^か お^おと^とな^な そ^そう^うだ^だん^ん
身^み近^{ぢか}な^な大^{おと}人^なに^に相^{そう}談^{だん}し^しに^にく^くい^いと^とき^きは^は・

こ^ころ^ろの^の健^{けん}康^{かう}相^{そう}談^{だん}統^{とう}一^{いつ}ダ^{ダイ}ヤ^{ヤル}
☎ 0570-064-556

そ^そと^と 外^{から}で^で、^から^らだ^だ
体^{てい}を^を
う^うご^ごか^かそ^{そう}

