

ほけんだより 5月

名古屋市立中央高等学校
(昼間定時制) 保健室
2021年5月

5月、暦の上ではもう夏です。「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に寒い日もあります。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。「のどがかわいた」と思う前に、こまめに水分を摂りましょう。

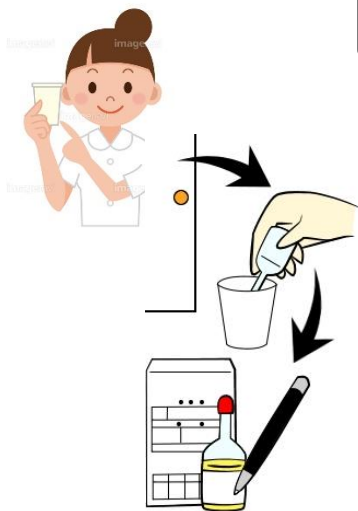


5月13日(木) 尿検査(1回目)

19日(水) 内科検診(まだ受けていない人)

20日(木) 歯科検診(まだ受けていない人)

【尿検査の手順】



5月13日(木) 朝起きてすぐの尿をとってください。
PHの時間に教室で回収します。

- ① 紙コップに、朝起きて最初の尿をとる。
- ② 紙コップ内の尿をスポイトで吸い上げ、キャップをしめる。
- ③ P番号、出席番号、氏名を記入した提出袋にスポイトをいれる。

*月経中またはその直後の人は、

5月27日(木)に行います。



健康診断の結果を受け取ったら…

せっかく受けた健康診断。「終わったこと」とせず、毎日の生活を振り返るきっかけにもらえるとうれしいです。

『受診のおすすめ』をもらった人は、早めに専門医にみてもらい、受診の結果を保健室までお知らせください。

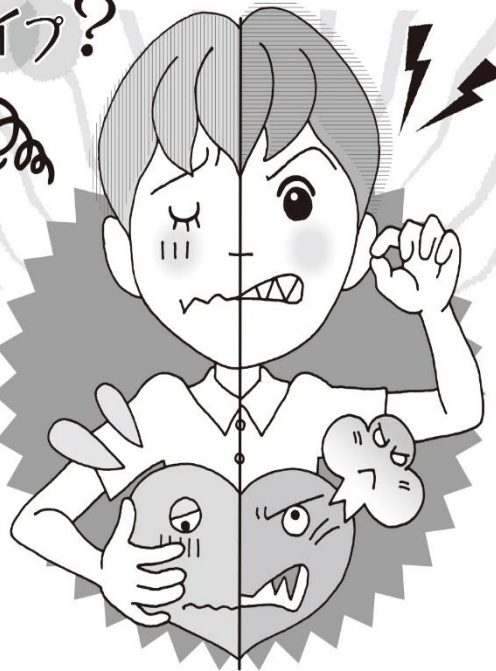
ストレスと上手につきあおう!

ストレスを感じたときに1人で悩んでしまうウジウジさんタイプと、カッとしたりしやすいカリカリさんタイプ。自分がどっちのタイプかを知って、ストレスと上手につきあおう。

あなたはどっちのタイプ?

ウジウジさん
タイプ

- ✓ 勉強やスポーツの成績を他人と比べてしまって落ち込むことがある
- ✓ 起こってもいない悪い出来事を想像して不安に感じてしまう
- ✓ 「どうせない…」とすぐにあきらめてしまいやすい



カリカリさん
タイプ

- ✓ すぐにカッとになって人のせいにしてしまう
- ✓ 相手の立場を考えずに物事を正しいかどうかだけで判断してしまうことがある
- ✓ 相手のことを間違っていると決めつけてしまいやすい

ウジウジさんタイプへのアドバイス

できそうな目標を順にこなそう

目標は難しすぎるものよりも、少しがんばればできそうなものに。クリアすると自信につながります。



今できることを考えてみよう

今できることを見つけて精一杯取り組めば、気持ちが少し楽になりますよ。不安なことを紙に書いてみるだけでも頭の中が整理できるかも。

「できていること」に目を向けよう

自分の欠点が心配なら「できていること」にも目を向けましょう。前向きにとらえるきっかけになるかも。

カリカリさんタイプへのアドバイス

白と黒の間を考えよう

「よい」「わるい」を無理に決める必要はありません。どちらかだけで判断するとストレスになることもあるので、柔軟に考えてみましょう。

「ありがとう」を探そう

不満を持ち続けていると自分も周りもつらくなります。様々なことに感謝できるようになれば心に余裕ができるかも。



見方を変えてみよう

同じ出来事でも人によってストレスの感じ方はいろいろ。いつもと違った見方を探してみると心が軽くなることも。

