

# 保健室だより No.2 R3. 5

宮城第一高校 保健室

新学期が始まって1ヶ月がたちました。変わった環境の中で過ごしてみてどうだったでしょうか。新しい出会いがたくさんあったと思いますが、ストレスや不安も感じたのではないのでしょうか。ストレスとうまくつきあうには、自分に合ったちょっとした工夫が必要です。ときにはゆっくり休みながら、心をリフレッシュさせましょう。

## 「ない」と「なければ」

1ヶ月がんばった体や心にこんな「ない」はない？

- 眠れない
- 楽しくない
- 食欲がない
- 人と会いたくない
- やる気がでない



体や心の疲れは誰にでもあります。でもいつもよりつらいな一と思ったら、ちょっといつもの自分を振り返ってみませんか。

もしこんな「なければ」でいっぱいなら

- 自分がやらなければ
- 完璧にやりとげなければ
- 決めたことはまもらなければ
- 友だちに優しくしなければ
- 友だちとなかよくしなければ

たまには自分に甘くなってもいいのです。「がんばり」を少し休憩しませんか。



## そのひと言が友だちの助けに

友だちの相談を聞いたときになんて言ったら力になれるのかなと困ったことはありませんか。迷ったら「そうだったんだね」と伝えてみましょう。自分の話を受け止めてもらえたと感じるとホッと楽になることがあります。

## 5月14日は春季体育大会です

体育授業での練習中に、擦り傷や肉離れ？と思うようなけがで来室する生徒がいます。当日は準備運動・ストレッチ等をしっかり行い、けがの無いように注意して楽しみましょう。2年ぶりの春季体育大会、1・2年は初めての行事です。しかも会場は仙台市陸上競技場です。広い会場で思いっきり体を動かしましょう。




何点か注意をお願いします。

- ① 熱中症予防に水分を準備してください。足がつる予防もできます。
- ② 替えのマスクを準備してください。はずす場面もあり、なくすことも予想されます。
- ③ ゴミは持ち帰りです。袋を準備しましょう。



### 5月30日はゴミゼロの日 マスクをきちんと捨てよう

**新** 型<sup>しん</sup>コロナウイルス<sup>がた</sup>感染症<sup>かんせんしゅう</sup>の流行<sup>りゅうこう</sup>で、なくてはならないものになったマスク。でも、正しく捨てられなかったマスクのせいで、動物たちにこんな被害が…。



散歩中の犬が間違っ<sup>まちが</sup>て飲みこ<sup>のみ</sup>む


足にひっか<sup>ひ</sup>かかった野生の鳥が飛<sup>と</sup>べなくなる

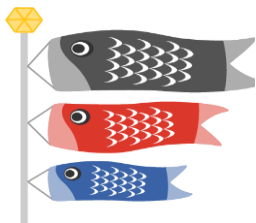
海に流れこ<sup>から</sup>み、カニやタコが絡<sup>から</sup>まる

**マ** スクをきちんと捨てることは、ウイルスの広がりを防ぎ、私たちの感染予防になります。動物たちを守るためにも、もう一度正しい捨て方を確認しましょう。

マスクの捨て方

- ・ひもを持っては<sup>ず</sup>ず
- ・ビニール袋などに入れ、口を縛<sup>むす</sup>って捨てる
- ・マスクを捨てたあとは手を洗<sup>あら</sup>う





### 5月の保健行事・カウンセラー来校日

- 13日 歯科検診②
- 18日 尿二次検査② 該当者・一次未提出者
- 19日 耳鼻科検診 希望者・有所見者
- 25日 カウンセラー来校日
- 27日 眼科検診 希望者・有所見者

視力検査で受診が必要な人に受診の勧めを渡しました。早めに受診しましょう。受診報告書は保健室まで提出してください。