

ほけんたごより



- 海高！感染症対策！
- ① Classi で健康観察
 - ② 手洗いと手指消毒
 - ③ 教室の換気

徳島県立海部高等学校 令和4年5月 発行

新学期が始まってから1ヶ月が経ちました。新しい環境にはもう慣れてきましたか？春から初夏に向かう季節の変わり目は気温差が大きく、体調を崩しやすくなります。ときにはゆっくり休みながら、生活リズムをもう1度見直してみましょう。

新しいクラスや毎日の生活に少し慣れてきた頃です。こんな人はいませんか？

慣れてきた頃

注意報

発令中!



「けが」に注意!

〈登下校中〉

- おしゃべりに夢中になっていませんか？
- 自転車で並走していませんか？



〈校舎内〉

- 廊下や階段を走っていませんか？
- 特に雨が降ると滑りやすい!



「からだ」に注意!

〈生活リズム〉

- 好きなものばかり食べていませんか？
- ダラダラ間食していませんか？
- 夜遅くまで起きていませんか？



「ことば」に注意!

〈友達や家族、先生に対して〉

- 相手の気持ちを考えずにかかっていませんか？
- 感情にまかせて、言葉を投げつけていませんか？



“嫌なこと”ほど忘れられない

のはどうして？

なんであんな嫌な言い方をするんだろう!

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、「次は失敗ないようにしよう」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。



こよみでは夏です

5月5日は「立夏」です。

夏が始まる日とされ、汗ばむ日もできます。

喉が渇く前に水分補給をする。



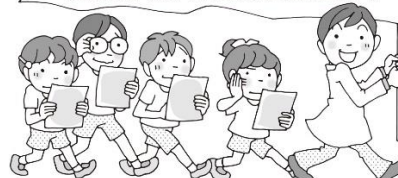
しんどいと感じたら早めに休養する。



健康診断の日程 (5月)

実施日	項目	対象
5月13日 (金)	胸部レントゲン検査	1年生 ※半袖の体操服を準備してください。
5月17日 (火)	尿検査2回目	1回目の尿検査での未提出者、再検査者
5月25日 (水)	尿検査3回目	1・2回目の尿検査での未提出者、再検査者

健康診断、まだまだ続きます



ホームルームで準備物等の連絡がありますので、担任の先生の話をよく聞いておいてください。