

ほけんだよ!



平成27年5月
大泉学園中学校保健室

新学期が始まってから、早くも1か月が過ぎました。新しいクラスにはもう慣れましたか?春は色々な変化が多く、気付かないうちに緊張して体や心が疲れやすい時期でもあります。5日間のゴールデンウィークで少しリフレッシュできましたか?さて、5月に入り、いよいよ運動会練習が本格的に始まります!毎年、ケガが1番多いのが5月・6月です。準備運動をしっかりと行い、“早寝早起き朝ごはん”を心がけて生活習慣を整え、みなさんケガのないように十分注意してくださいね。

実はみんな同じように悩んでいるかも?

友だちのはなし

保健室にいと、毎日いろんな話が聞こえてきます。家族のこと、勉強のこと、部活のこと…。新しいクラスになる春は、特に友達についての悩みが多い気がします。そう、例えばこんな悩みが・・・

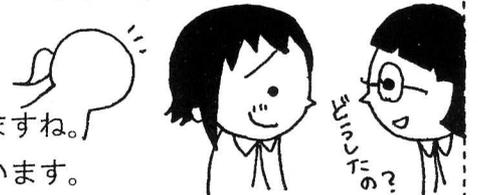


わたし、友達少ないかも…。友達は多い方がやっぱりいいですよね?



Aちゃんの周りにはいつも友達がいっぱい。私はAちゃんみたいに面白くないし、友達が少ない気がして落ち込みます…。

友達の多い人を見ると、なんだか楽しそうで、うらやましくなりますね。ただ、私は無理にたくさんの友達をつくらうと焦ることはないと思います。友達の数よりも、あなたが心を許せる友達1人を、これからでもいいので見つけてほしいです。



「みんなと同じ」じゃないとダメ?僕が「変」ですか?

みんな同じゲームの話で盛り上がったり、毎日LINEをしているみたいだけど、僕はゲームをやらないし、スマホも持っていません。みんなと同じじゃないとダメかなあ。

ゲームやLINEに限らず、同じ話題で「仲の良さ」をアピールする人もいますが、気にすることはないし、みんなに無理に合わせようとする必要はありません。…人は人、あなたはあなた。みんなと違うこと＝「変」ではないと思います。



話の合う友達がいません。クラス替えしたいです…。



前のクラスには同じ趣味の人がいたけど、今のクラスにはいません。同じ趣味ではない子達と一緒にいてもつまらないかなって思います。クラス替えしたいなあ。

↑で言ったように、無理にみんなに合わせる必要はありませんが、興味が無いからと言って最初からドアを閉ざしてしまうのはどうでしょう?いろんな子の話を聞いてみたら、新しい発見があるかも。それであなたの世界がひろがるかもしれませんよ。



運動会練習
本格始動!

先生～シップ～!

…の前に知っておきたい

湿布のはなし

Q1 冷湿布と温湿布、どちらがいいの?

湿布には「冷たい」ものと、「温かい」ものがあります。打撲や捻挫をした直後は冷湿布、時間が経った痛みやコリには温湿布…と言われますが!!あまり医学的根拠はありません。なので…

貼って気持ち良い、痛みがやわらかう方を貼るのが正解!

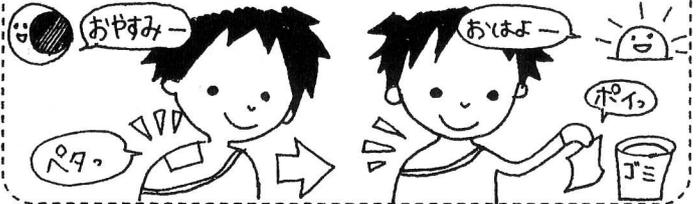


Q2 湿布を貼ると、かぶれます…

湿布の中には「モーラステープ」のように日光に当たるとかぶれるものがあります。

日光が当たらない部分に貼れば、問題なし。ただし、はがした後も数日間は日光を当ててはダメ!

また、湿布の効果は通常8時間程度です。**同じ湿布を長く貼り続けられないことも大切!** 寝ているときに貼り、朝取るイメージです。



ある日の保健室



健康診断のあとは…

4月に行った健康診断の結果、一部の人には病院を受診するように「お知らせ」の紙を出しています。

用紙を受け取った人は、なるべく早めに受診してください! 受診後は、「報告書」の提出もお忘れなく!!!



5月25日(月)~5月27日(水)まで 養護教諭が不在になります!

3学年の修学旅行が5月23日(土)~25日(月)の2泊3日で実施されます。振替休日も含めて、25日(月)から27日(水)までの3日間、養護教諭の加藤が保健室を空けます。その間、学園中の保健室には代替りの看護師さんに来ていただきます。1・2年生の皆さんは、看護師さんにもきちんと学園中生らしい元気なあいさつをしてくださいね。

3年生のみなさん、3日間どうぞよろしくお願いします!
中学校最後の宿泊行事をみんなで成功させましょうね!

