



令和8年5月12日
大島中学校
保健室

新学期が始まり、1か月が過ぎました。みなさんは、新しい環境に慣れましたか？この時期は、これまでの緊張が緩み、疲れが出やすくなります。そこで、今月の学校保健目標は「心の健康を考えよう」にしています。心を健康に保つためには、まずは自分の心の状態を振り返ることが大切です。

今の心の状態はどれくらいかな？理由も考えてみましょう！

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



選んだ理由：

=保健委員会からのお知らせコーナー=



今月から、保健委員会の担当の人がみなさんに伝えたい健康に関するニュースについて、お知らせするコーナーを作りました。月に一回、担当者を決め、その月の目標に沿った内容について調べ、まとめることにしています。

今月の保健目標は「心の健康について考えよう！」です。

みなさんは、嫌な事があったり不安な事があったときは、どのようにして気持ちを切り替えていますか？私は歌を聴いたり、家族や友達に話したりしています。私たちはストレスを抱え込まないために、たくさんできる事があります。1年生がみなさんのストレス発散方法についてアンケートを取り、みなさんに紹介できるような掲示物を作る予定です。この表にないものもたくさん出てくると思います。楽しみにしててくださいね。

心も元気にするために・・・

ストレスを抱え過ぎることで起こる心や体の変化



- ・イライラする
- ・気分が沈む
- ・落ちつかない
- ・ドキドキする
- ・涙もろくなる など



- ・体の不調が出る (腹痛や頭痛など)
- ・体がだるい
- ・めまいがする
- ・食欲がない
- ・よく眠れない など

心をリフレッシュする方法

行動

- ・朝日を浴びる
- ・好きな音楽を聴く
- ・SNSを見ない
- ・ストレッチをする
- ・読書、映画鑑賞

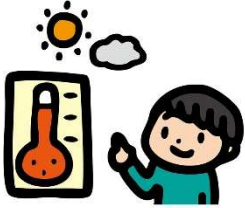
認知

- ・嫌なことをなるべく思い出さないようにする
- ・自分の趣味を楽しむ時間をもつ
- ・問題解決を先送りする

季節が変わるよ！急な暑さに備えよう！

今年から、小中合同運動会が5月に開催となりました。5月末には、梅雨前の季節で湿度が高く、夏に向けて気温が高くなり始めます。しかし、体はまだ暑さに慣れていません。体温調節ができるよう、軽い運動や入浴などで汗をかき、汗腺の機能を高めておきましょう。

② 天気予報をチェック



まずは、一日の気温や天気を確認しよう。

① ふくそうをきおんにあわせよう



その日の天気や気温に合わせて、調整できるような服装を持っておこう。

④

汗をかいたときは水分をとる習慣をつけておこう。5月も熱中症には注意！

汗をかいたら、水分ほきゅう



③

運動会の練習が始まるよ。紫外線対策のためにも外に出る時は帽子をかぶろう。

ぼうしをかぶろう



毒をもつ虫に注意！



湿度や気温が高くなり始めるこの時期は、ムカデや毛虫などの毒をもつ虫が多くなります。毒をもった部分に触れると赤く腫れたり、痛みやかゆみを伴うため注意が必要です。

ムカデ

よく生息している場所：草むら、落ち葉や石の植木鉢の下など

咬まれた時の症状：激しい痛み、しびれ、赤み、腫れ

咬まれた時の対応：毒を水でよく洗い流す→軟膏薬を塗る

注意！ムカデの毒はハチの毒と似ていると言われています。もし一度刺されたことがあり、呼吸が苦しくなったり蕁麻疹が出たりした場合にはすぐに病院を受診しましょう。また、腫れや痛みが酷く心配な場合も皮膚科などを受診しましょう。

毛虫(チャドクガ)

よく生息している場所：ツバキやサザンカ、チャノキなどの葉の裏

刺された時の症状：赤い発疹、とても強いかゆみが出る

刺された時の対応：泡立てた石けんで毒針毛を取り除く、水で洗い流す、早めに皮膚科を受診する

注意！チャドクガの毒針毛は幼虫から成虫になるまでみられます。毛は軽いため衣服に付着して肌に触れることで皮膚炎となる可能性があります。もし服にも付着している場合は50度以上の熱湯をかけると良いといわれています。

大畠中学校は緑に囲まれ、気持ちの良い環境の反面、いろんな種類の虫を見かけることがあります。毒をもっている虫なのか、刺す虫なのか、わからないことも多いです。万が一見つけた時は、むやみに手で触らず、近くにいる先生を呼びましょう。