



荒川区立第一中学校
保健室
2025/4/22

新学期が始まって2週間が経ちました。環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。ストレスと上手につきあうには、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、心の健康について振り返ってみてくださいね。



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、カッとなり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

- ✓ すぐにカッとなって人のせい
にしよう
- ✓ 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み、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」にも目を向けよう。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。

【保護者の方へ】

健康診断結果のお知らせについて

* 検査の結果、専門医への受診・治療が必要な場合はお知らせします。

早めの受診・治療をお願いします。

* 学校の健康診断は、からだに病気や異常の疑いのある人を選び出すものです。

受診の結果「異常なし」と診断されることもあります。





〈健康診断4・5月の予定〉

実施日	項目	対象及び実施学年
4月 21日(月) 22日(火)	腎臓検診1次回収日 1次予備日	全学年
4月 23日(水)	内科検診	全学年(体育着登校)
4月 25日(金)	心臓検診	1学年、他学年対象者
4月 28日(月)	眼科検診	全学年
5月 1日(木)	身体測定・視力・聴力	全学年(体育着登校)

☆☆☆保健室の利用について☆☆☆

全校生徒が使う保健室です。一人一人がルールを守って気持ちよく利用できるようにしましょう。体調が悪いとき、けがをしたとき、悩み事や困った事があるときに利用してください。



★ケガをしたときや体調が悪いときに、保健室では簡単な手当をしたり、ベッドで休んだりすることができます。但し、救急処置は医療機関に行くまでと、行く必要のない範囲の応急手当です。で、継続的な治療は行いません。長期にわたる処置については、医療機関を受診してください。

★体調が悪く、授業を休みたいときは、授業の先生に必ず自分で伝えましょう。

「保健室来室票」を記入してもらい、保健室に来室してください。

★けがの手当などで授業に遅れる場合や、保健室で休養した後に教室に戻るときは「保健室連絡票」を渡します。授業の先生または担任の先生に渡してください。

★体調不良による経過観察(ベッド休養)は、1時間を目安としています。

★1時間休んでも回復の見込みがなく、学習の継続が難しい場合は、早退となります。

早退するときは保護者の方に連絡をとります。帰宅後は保護者の方(不在の場合は本人)が、無事に帰宅したことを学校に電話連絡してください。

★保健室で休養した日は、体育や部活動に参加できません。ゆっくりと体を休めましょう。

★保健室では、①いつ ②どこで ③何をしていた ④どうなった(けがの状況)を、しっかりと教えてください。

★飲み薬は置いていません。必要な人は自宅から持ってきておいてください。

★養護教諭が不在の場合は、職員室へ行き相談してください。

「時差ボケ」になる？

日本にいても



週末はぐっすり寝たのに、休み明け、体がなんだかつらい…。それ、「社会的時差ボケ」かも。体内時計の「1日」は25時間。きっちり24時間ではないので、何もしないとどんどんズれていきます。このズレは、朝に太陽の光に当たるタイミングでリセットされ、体のリズムを整えます。

でも週末に朝寝坊すると、光を浴びる時刻

が遅れ、体内時計の1日をスタートするタイミングがズれてしまいます。その状態で休みが明けると、体は「まだ寝ているはず」と思っている時間に起きなければならない、「時差ボケ」のような状態になるのです。

寝だめをしようとしても、体は楽にならないということ。休日も生活リズムは崩さず、いつも通りを心がけてみて。

