



5月の保健目標
身の回りを清潔にしよう
阿嘉幼小中学校

新学期が始まって1ヶ月がたちました。りす組 ななさん、小学1年生けんとさん、中学3年生和さん、新しい先生

も加わり、学校がますます元気になっています。給食時間に全員が集まると笑い声が響き、明るい雰囲気でいい感じ

です。でもゴールデンウイーク明けから少しずつつかれがみられる時期もあります。ストレスや不安を感じた時は、ゆ

っくりする時間をとって自分の心と体のことを考えてみましょう。心のコップはどうかな？

心にもお薬をあげよう！

元気が出ない イライラする 疲れを感じる 食欲が出ない
学校に行きたくない やる気が出ない 好きなことも楽しくない
頭痛や腹痛がある なかなか眠れない なかなか起きられない
GWが終わってこんなことを感じていませんか。

当てはまる場合は「五月病」かもしれません。4月から新しい環境になって、生活リズムが変わっていませんか。その変化についていこうとがんばりすぎてしまって、自分でも気づかないうちにストレスや疲れがたまっているのです。

立ち止まつても
いいんだよ



そんなときは
肩の力を抜いて、
こんなことをみては？
どれも心のお薬になるよ。

おうちの人や友だちと話す



ゆっくり時間を持って話を聞いてもらうだけでも
気持ちが軽くなることがあります。

睡眠をたっぷりとる



寝る直前にテレビを見たりゲームをしたり
しないのが早く寝るコツ。

ゆったり過ごす



「～しなきゃ」「～するべきだ」と思うと、心と体
の余裕がなくなることも。自分のペースを大切に。

適度に体を動かす



10分くらい外を散歩するだけでも心と体を
リフレッシュできます。

どれを試してもなかなか良くならないときは、病院や保健室で相談してくださいね。

【耳鼻科健診】全幼稚児童生徒

5月14日(水) 10:20~

☆本島から耳鼻科医が来て健診します。



【内科健診】全幼稚児童生徒

5月20日(火) 11:00~

☆学校医長山(ながやま)先生の健診
です。

5月8日(木曜)思春期保健相談士徳永桂子先生による性教育

講演会を行いました。3.4校時中学生、5.6校時小学生(5・6年生)、

校内研修で職員・保護者向けの講話と性について学びました。



これまでの学びの復習ができる機会であったと思います。共通して「心のコップ」、「脳の仕組み」、「睡眠の大切さ」、また「性被害の防止」、「相談できる環境」等々、徳永先生のテンポ良いお話をみんなが集中しての授業になりました。本の紹介もあり、図書室にもおいてあります。保護者のみなさまもどうぞ目ににしてほしいと思います。❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️

ゲームをついついやりすぎてしまう…。

それはゲームにはやりたくなるしあげがたくさんほどこ施されているからです。逆にこのしあげを使えば、ゲーム以外のいろんなことを楽しくこなす手助けになります。ゲーミフィケーションと呼ばれているそうです。

①まずは報酬を決める
ドラマを1話分見る、好物のお菓子を食べる、SNSを見る、など。

②目標タイムを決める
たとえば、「この課題を、○時までに終わらせる」など。コツは自分がクリアできるレベルにすること。
クリアできれば①で決めた報酬をゲット。クリアできなければもう一度目標を決めて再挑戦です。

制限時間を決めるとすべきことが早く終わるので、自由時間も確保しやすくなるはず。ただし、本物のゲームは睡眠時間を縮めないよう、ほどほどにしてくださいね。

「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイララモヤモヤする。そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのをやめてみる
人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない
他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみるところから。

グレーでもOK
完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。