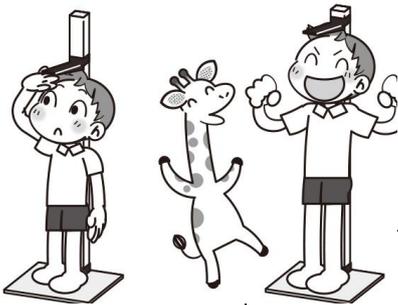


ほけんだより 5月

5月になり、動くと汗ばむような日も出てきました。まだ体が暑さに慣れていないうえ、新学期の疲れも出てくるタイミングなので、じつは熱中症にもなりやすい時期です。元気に過ごす基本となるのは、生活リズムを整えること。そのために何ができるか、ちょっと考えてみてくださいね。

★今年の身体計測結果です★

滋賀県と本校の平均値です。（滋賀県は去年の数字になります。）
皆さんの結果はいかがでしょうか？標準体重等を知りたい人は、保健室に来てみてください。休み時間であれば再計測も可能です。



		男子		女子	
		滋賀県	石部高校	滋賀県	石部高校
身長 (cm)	1年	168.9	169.1	157.4	156.1
	2年	170.3	170.0	157.6	158.1
	3年	171.3	169.9	158.4	157.4
体重 (kg)	1年	58.9	60.9	49.8	52.0
	2年	59.5	60.6	52.0	54.2
	3年	61.6	59.5	52.3	52.5

つかれたときに
やってみて！

リフレッシュのアイデア

時間をかけて
ストレッチ

睡眠時間を
多めにとる

一緒にいて
楽しい人と
おしゃべり

ゆっくりと
深呼吸をする

好きな映画や
ドラマを観る

ひとりで
ゆっくりする
時間を作る

スマホを置いて
散歩する

好きな本を
もう一度読む

etc...





5月の予定

- 12日(月) 13:30~ 心電図検査(1年生)
- 20日(火) 13:30~ 内科健診(3年生)
- 22日(木) 尿の二次検査(一次検査未検者&有所見者)
- 23日(金) 尿の二次検査(//)
13:30~ 内科健診(2年生)
- 26日(月) 13:30~ 内科健診(1年1組と1年2組)
- 29日(木) 9:00~ 歯科検診

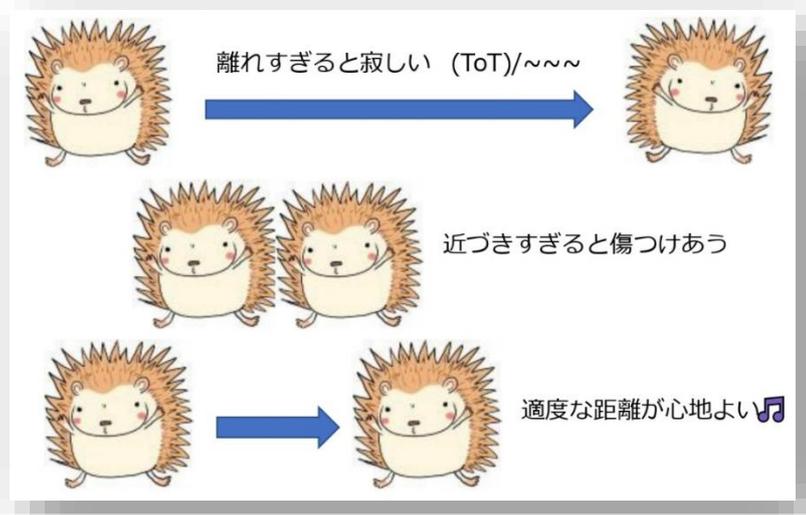
(対象クラスは後日お知らせします。)



良い人間関係を築くには？適切な距離感とは？

今年も保健室では、人間関係に悩む皆さんの姿が見られます。校外学習に行ったけど楽しなかったとか、教室に居るのが嫌だとか、修学旅行には絶対に行かないとか・・・そんな皆さんに、「ヤマアラシのジレンマ」って話を聞いたことがあるでしょうか？

「寒い冬の日、2匹のヤマアラシが暖を取ろうと互いの体を寄せ合おうとしたところ、身体のとげが互いを刺してしまいました。痛みから身体を離すと、今度は寒さに耐え切れなくなってしまいます。2匹は近づいたり、離れたりを繰り返しながら、ついには互いに傷付けずに済み、互いに暖め合うことができる距離を発見し、その距離を保ち続けました。」



他人に近づきすぎるとお互いに傷つけあうことになり、他人から遠ざかりすぎると孤独感に耐えられなくなってしまいます。そのため、他人との適切な距離の取り方が分からずに悩んでいる人が多いのではないのでしょうか？

良い人間関係を築くには、適切な距離感をそれぞれが保つことです!!

『お互いの痛みを理解しあえるから、相手の温もりを感じることができる』
皆さんが、そんな関係を築いていけることを、心から願っています。

