



ほけんだより

竜一附属中 保健室
令和6年 5月

さわやかな風が吹き抜ける新緑の美しい季節になりました。新生活がスタートし、GWも終わった頃は、心身ともに疲れがたまり不安定になりやすい時期になります。そんなときは、自分に合った方法ですすんでリラックスしましょう。

心身に変化があるときは必ずサインがあります。下記を参考にチェックしてみてくださいね。

【あてはまることはないかな？】

- 朝、起きるのをつらい
- よくイライラする
- 好きな物でも、おいしく食べられていない食欲がなくなった
- 楽しんで何かをやることが減った
- 家族や友だちと話すのを面倒に感じる
- 休みの日は寝ていることが多い
- 夜、眠れないことが多い



頼られた人もハッピーに！

新年度が始まり、新しい役割を任せられたり、新しいことにチャレンジしたりしている人も多いと思います。でも、やり方がわからないなど、苦戦する場面もあると思います。

そんな時は人に頼りましょう。
「頼るのは迷惑、かっこ悪い」と思ってしまうかもしれませんが、頼ることは相手にとっても良いことがたくさんあります。



- ♥ 人の役に立ち
感謝されると幸せを感じる
- ♥ 頼られることは信頼の証拠。
「任せてもらえた」と喜びを引き出す

「難しい、大変」など困った時は
「ちょっとお願い」と声をかけてみましょう。



5月30日はごみゼロの日



今、世界ではゴミの量や処理方法などが問題になっています。そこでゴミを減らすために考えられたのが3R（スリーアール）です。

どれも簡単なことなので実践してみましょう！！

Reduce リデュース

ゴミの発生を減らすこと。

- 例 マイバッグを持って買い物に行く、長く使える製品を買う

Reuse リユース

使わなくなったものを再利用すること。

- 例 着なくなった服を寄付する、読まなくなった本を古本屋に持って行く

Recycle リサイクル

ゴミを資源として回収し、再利用すること。

- 例 ビン、缶、ペットボトルなどきちんと分別する