

保健だより 8月



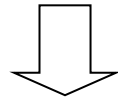
別府青山・別府翔青高校 保健室

いよいよ2学期が始まりました。2学期にはたくさんの行事があります。楽しみにしている人も多いと思います。気持ちも身体も元気に、充実した毎日をご過ごしていきましょう♪

自分のことがスキですか？

自分のことが好きという感覚は「自己肯定感」といいます。

- ・自分はここにいるべき人間
- ・周りの人は自分の存在を喜んでいる
- ・自分の存在が家族に幸せをもたらしていて、うれしい



「生」を支える感情

自己肯定感とは自分を育ててくれる人たちに、愛されることによって身につく感情です。

この自己肯定感が低いと「誰も自分を大切に思ってくれない、つらい気持ちを理解してくれない」と感じたり、あるいは逆に自分の気持ちを素直に伝えられず、イライラしたり落ち込んだりして心が疲れてしまいます。そんな時ちょっと立ち止まって自分自身を素直な気持ちで見直してみましょう。自分の良いところ・好きなところをひとつでも探してみましょう。そしてゆっくり周りを見渡してください。「どうしたの?」と手を差し伸べてくれる人がきっといます。だれかに話をするだけでも、気持ちが軽くなるでしょう。

夏休み明けのこの時期、がんばりすぎずに学校生活を過ごしましょう。



いろんな人がいるんです。
自分を認めてあげましょう！



完璧じゃないから、味がある、そう思いませんか？

【夏に流行する病気について】

厳しい暑さのため体力が低下すると、様々な病気にかかりやすくなります。この時期流行しやすい病気を紹介します。感染症予防は、規則正しい生活と手洗い・うがいが基本です。

〈流行性角結膜炎〉

目のかゆみが非常に強く、涙や目やにがでる。まぶしくて、明るいところで目を開けにくくなることもある。

〈咽頭結膜熱(プール熱)〉

のどの痛み、頭痛、高熱、目の充血などが主な症状。どちらの病気もアデノウイルスによる感染症です。

★感染力が強いので、早めに医療機関を受診しましょう。(出席停止になります。)

『保健室からお知らせ』

健康診断の結果、医療機関受診の用紙をもらった人は、保健室へ提出をお願いします。

また、夏休み中に部活等でケガをして医療機関を受診した人は、保健室でスポーツ振興センターの手続きをしてください。必要な用紙をお渡しします。