らぽーる

令和７年５月１日発行
滋賀県立瀬田工業高等学校
（全日制）　　保　健　室
（保護者等にも見せてください）

新学期がはじまって１カ月が経ちました。心と身体の調子はいかがですか？新しい環境に慣れてきたこの時期は、体調を崩したり「正直、疲れたな～」と感じる人も多いのではないでしょうか。気候も暑かったり寒かったりで自律神経も疲れやすい時期です。３食しっかり食べる、早めの休息など自分に合った方法で体調管理を心掛けてください。

こよみ暦の上では夏です！

５月５日は、二十四節気のひとつ「立夏」です。「夏が立つ」と書くように、夏の兆しが見え始める頃という意味で、陽気も増し夏の気配を感じる時期です。

外での運動が気持ち良い時期ですが、油断せず熱中症や紫外線対策をとってください。
特にこの時期は、寒暖差も激しく、身体が暑さにも慣れていないので熱中症になりやすい時期です。
こまめな水分補給、十分な食事、睡眠、を心掛けてください。
意外と油断しがちなのは登下校中。熱中症になりやすいので水分補給しながら登下校してください。また、自分だけでなく一緒に活動している人の様子も気にかけてくれると助かります。

インフルエンザＢ型の感染を聞くようになりました。
マスク・手洗い・うがい・換気をしてください。

５月の保健行事

（確定時間割によっては変更になる場合があります）

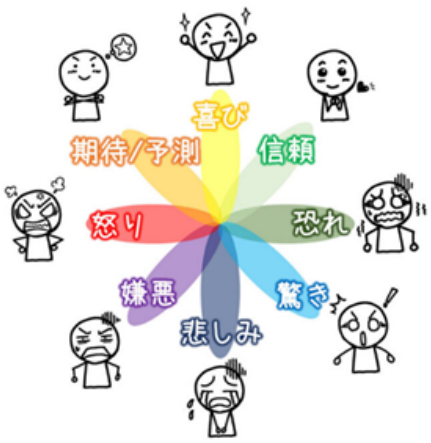
5/20(火)　内科検診（1EA・1EB・1EC・1CA）
5/22(木)　歯科健診
　（3CA・3EC・3MC・3 年理系 4 大・1MB・1MA）
5/23(金)　内科検診（1MA・1MB・1MC）
5/27(火)、28(水)　検尿（二次）
5/29(木)　歯科健診（1EA・1EB・1EC・1CA・2EA）
5/30(金)　歯科健診

健康診断結果をお知らせしています

健康診断の結果を随時お渡ししています。
病院受診のお勧めを受け取った人は、なるべく早く、用紙を持って受診し、受診結果を担任または保健室に提出してください。

自分を観察してみよう！

普段、あなたはどのような気持ちを感じていますか？好き、嫌い、嬉しい、悲しい、イライラする、腹がたつ、怖い、などの気持ちなどたくさん感じていると思います。アメリカの心理学者、ロバート・プルチックは**「人間には８つの基本感情があり、それぞれが相互関係にある」**と感情の輪というモデルを発表しました。基本感情は８つですが、それぞれグラデーションがあり、強弱があるとしています。



プルチックの感情の輪｜人間の感情は色で分類すると関連性がわかる？ - Web 活用術。（swingroot.com）より

４月の『らぽーる』で、「一日の終わりに手帳をつけてみませんか？」と提案しました。自分の行動パターンなどが見えてきましたか？やる気の度合いなど思い出せるかもしれませんね。

手帳を活用する方法をもう一つ紹介します。

一日の終わりに手帳をつけると、**その日の振り返りができ**ます。

何かがあった時、①自分はどんな感情でしたか？　②それは何が原因でしたか？

③「嫌な感情を起こさない」「より快適な感情にする」ために、自分は何ができますか？

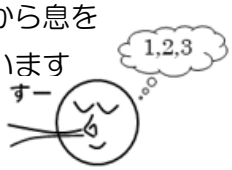
この振り返りをすることで、今日より明日の自分が成長できるきっかけが見つかるかもしれません

心身の緊張を和らげる１０秒呼吸法

嫌な事や緊張すると呼吸が浅くなりがちです。自分で呼吸を意識すると身体がほぐれてきます

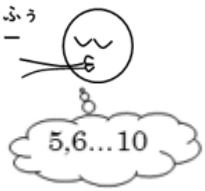
①まず口から息を全部吐きます

②１，２，３と頭の中で数えながら鼻から息を吸います



③４で少し息を止めて

④５，６，７，８，９，１０と数えながら口から細くゆっくりと息を吐きます



②～④を何度か繰り返します

リラクセーション法－10 秒呼吸法－ ｜ ひとやすみこころのクリニック（hitoyasumi-kokoro.com）より

教育相談＆スクールカウンセラーのお知らせ

毎日昼休み、教育相談室（保健室横）を開放しています。どんなささいなことでも相談にのってくださる人権厚生課の先生がいます。気軽に利用してくださいね。

〈教育相談当番表〉

曜日	月	火	水	木	金
当番	青木	隠岐	山田	平井	市田

今月の
スクールカウンセラー
来校日
5/1（木）、8（木）、22（木）29（木）
話してみたい人は、事前に
保健室や人権厚生課
まで連絡してください