## ほけんだより

愛媛県立松山北高等学校 令和5年5月

新学期が始まって1か月が経ちました。 みなさん、この1か月はどうでしたか? これから気温が高くなってくるので休息をとりながら、暑さ対策も 十分に行っていきましょう。 <3年 | 組 保健委員>

# いったはま、どう感じると



01.

友だちに好きな歌手の話をしたら、 「私はあまり好きじゃない」と言われた。



- もしかして、私のことが嫌いなのかな…?
- ② どうして私のことを否定するの!?
- 3 私とは好みが違うんだな

02.

友だちにSNSでメッセージを送ったけれど、 返事が来ない。



- 返事をするほどでもないってこと…?
- 2 無視されてる!?
- 3 今忙しいのかな? また明日話そう

## 自分の"心のクセ"に気づこう

- ❶ や ❷ のように感じることが多い人は、疲れやすい"心のクセ"を持っているかもしれません。
- のように事実をそのまま受け入れ、自分や相手を責めないことが心を疲れにくくするコツです。

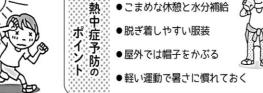


5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意!

「熱中症は夏になるものでしょ?」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに

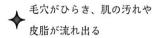
慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

油断せず、しっかり対策 しましょう。疲れたときや 体調が悪いときは無理をし ないことも大切です。

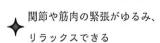


-んなにつ

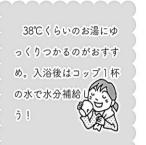
これからの季節、お風呂をシャワーで済ませてしまう 人も多いかもしれません。でも、湯船につかることには たくさんメリットがあるんです!



血のめぐりが良くなって、 新陳代謝が活発になる



寝る1~2時間前に入ると、 質の良い睡眠がとれる



## 新型コロナウイルス感染症が インフルエンザと同じ 5類感染症へ移行しました。

### 【出席停止期間の基準】

発症日を0日目として、5 日間経過することに加えて、 症状が軽快してから | 日経過 するまで。

※症状軽快とは、解熱剤を使 用せずに解熱し、かつ、呼 吸器症状が改善傾向にある こと。

※詳しくは、添付資料を参考 にしてください。

### 【感染予防】

マスクの着用は個人の判断 になりますが、混雑する公共 交通機関を利用する場合など では着用をお勧めします。

これからも、基本的な予防 対策(手洗い・うがい・換気 など) は続けていきましょう。