



8月号
梅南中学校 保健室

早くも2学期がスタートです！

夏休み中に生活リズムが乱れていたあなた！まずは早く寝ることから意識して、生活リズムを整えていきましょう。

また、熱中症によって部活帰りの中学生が亡くなるという大変悲しいニュースもありました。体調が良くないときは無理をしない、スポーツドリンクなどこまめに水分補給をする、部活後「あとは家に帰るだけ」と思っても、しんどいなと感じたら顧問の先生などに伝えて、ぜひ、いったん保健室に来てください。

身体測定 & 視力検査

8月28日(月)に身体測定と視力検査を行います。

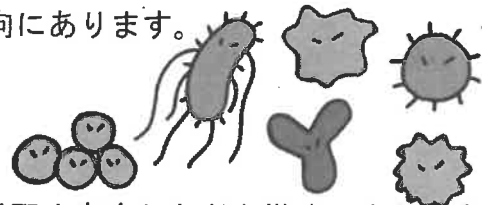
特に、夏休み中の生活で、急激な体重の増減がないか、視力低下はないかを確認します。

何かあればまた治療勧告をお渡しするので、病院へ相談に行くようにしてください。

食中毒は1年中いる。。。。

食中毒は1年を通して発生します。しかし夏の時期は湿度や気温が高く、特に細菌が増えやすいため、食中毒の発生件数が増加する傾向にあります。

症状→下痢、腹痛、発熱、吐き気など

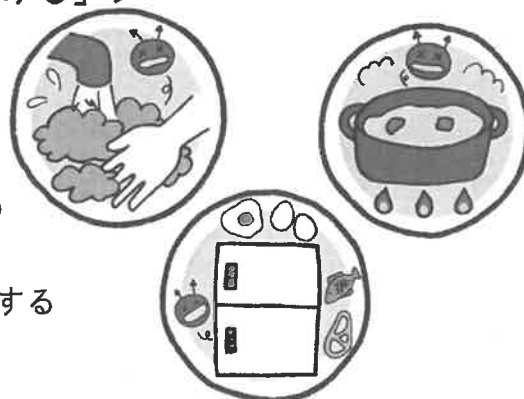


また家庭での発生では、症状が軽かったり、風邪や寝冷えなどと勘違いされ、食中毒とは気づかれなかったりして、重症化することもあります。

<食中毒予防の3原則 「付けない、増やさない、やっつける」>

食中毒は、原因となる細菌やウイルスが付いた食べ物を食べることによって発生します。

- 「付けない」・・・調理や配膳、食事の前に手を洗う
使用した器具や食器を洗浄、消毒する
- 「増やさない」・・・調理後はすみやかに食べる
すぐに食べないときは、冷蔵庫で保存する
- 「やっつける」・・・食べ物をしっかり加熱する



∞∞∞∞∞ じぶんさがしのはなし。3

～自分の長所のさがし方②～

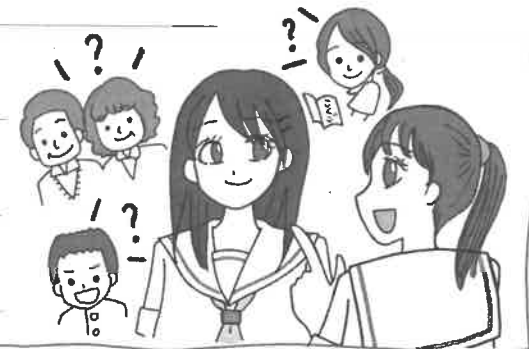
自分の長所を見つけるには、親しい人に聞いてみるのもおすすめです。その人はきっと自分とは違う視点で、あなたの良い部分を見つけてくれているはずです。

自分で自分の長所を認めるのは、自信がなかったり恥ずかしかったりするかもしれませんが、客観的な誰かの意見なら素直に聞くことができるかもしれません。

「それは違うと思う…」と言いたくなる意見もあるかもしれませんが、「自分が思っている自分」と「Aさんからみたあなた」と「Bさんからみたあなた」はどれも違います。そしてどれもあなたの一面でしかありません。

ぜひ、いろんな人に「あなたの長所」を聞いて、下書いてもらってみてください！

書いてみよう！



～自分の長所のさがし方③～

短所と長所は紙一重。自分では短所だと思っているところも、言い換えると長所になることがあります。つい自分の性格を悪く考えがちですが、それも見方を変えると良いところに捉えられます。

短所の例	長所に言い換えた例
頑固	信念をもって行動できる
ハマリやすい	集中力がある、努力家
飽き性	好奇心が旺盛
流されやすい	協調性がある、周りを大切にできる
負けず嫌い	向上心がある
抱え込みやすい	責任感がある
計画性がない	柔軟に対応できる
真面目すぎる	慎重に取り組める