

保健だより 5月号

大阪府立桃谷高等学校
通信制〈日・夜間部〉
保健室 水流・山本



ご入学・進級、おめでとうございます

新しい学年がスタートし、1ヶ月が経ちますね。若葉を吹き渡る風がすがすがしい季節ですが、天候や時間帯によって、気温が大きく変化します。衣服の調節などをしながら、体調の変化に十分気をつけましょう。



いよいよ、スクーリングが始まりますね。5月は大型連休（ゴールデンウィーク）もあり、リフレッシュするのに最適な時期です。しかし同時に、ストレスがたまり、心も身体も疲れてくる時期でもあります。

ストレスをためてしまうと、心身の不調や病気につながってしまうことも。ストレスと上手に付き合いながら、早めに対処していくことが大切です。



〈リラックス状態をつくりましょう〉

1. 手をグーの状態にして、ギュッと強く握ります。
2. 10秒間強く握ったままにします。
3. 次に手を緩めます。

そのときの力の抜けた状態が「リラックス状態」です。

4. 1～3を何回か繰り返してみましょう

〈深呼吸をしてみましょう〉

—4カウントブリージング—

1. 息を吸いながら、4つ数えます。
2. 息を止め、4つ数えます。
3. 息を吐きながら、4つ数えます。
4. 息を吐いた状態で止め、4つ数えます。
5. 1～4をリラックスするまで、何回か繰り返してみましょう。

こんな時は保健室へ来てください！



体調が悪くて一時的に休憩したいとき



ケガの手当てをしたいとき



何か相談したいことがあるとき



健康について知りたいことがあるとき



スクーリング



通信番号

名前

	1 / 4	2 / 5	3 / 6
8日（金）			
10日（日）			
11日（月）			
15日（金）			
17日（日）			
18日（月）			
22日（金）			
25日（月）			
29日（金）			
31日（日）	遠足（参加・不参加）		

〈フリースペース〉 自己紹介、目標、今の気持ち…etc 好きなことを書いてみてください！

