

Health 5月



令和3年5月
広島市立美鈴が丘高等学校
保健室

～体も心もコロナに負けない！！がんばれ美高生！！～

5月に入り、ゴールデンウィークが明けると、大抵の人は「5月病」になりがちです。その上、新型コロナウイルス感染症が市中に拡大し、広島県には「緊急事態宣言」が発令され、みなさんの生活に大きな影響を与えていると思います。体も心もグッタリしている人は多いのではないのでしょうか？大丈夫でしょうか？

保健室では、体のこと、心のことで気になること、悩んでいることがある人々の力になりたいと思っています。すぐにいろんな苦痛を解決することはできないかも知れませんが、みなさんの気持ちに寄り添い、一緒に解決策を見つけられるよう努めたいと思います。

モヤモヤした気持ち、イライラした気持ち等は、ため込まずに吐き出しながら、この苦境を一緒に乗り越えていきましょう！



そのひと言が友だちの助けに

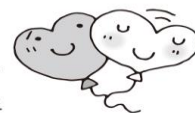
友だちの悩みや相談を聞いたとき、「なんて言ったら力になれるのかな」と困ったことはありませんか？ 迷ったときは、まずひと言「そうだったんだね」と伝えてみましょう。

「そんなこと？」と思うかもしれませんが、でも、例え問題の解決につながらなくても、自分の話を受け止めてもらえたと感じるとホッと楽に

なることもあります。

友だちの話を一生懸命聞いてみると、自分の意見や経験を話したくなるかもしれませんね。でも、少しガマン。勇気を出して話してくれた友だちにまずは寄り添うように接してみましょう。

もし、自分たちで解決するのが難しいときは、保健室も力になります。一緒に話しに来てくださいね。



5月は **自転車
安全利用
推進月間** です



自転車はクルマの仲間。
交通ルールを守って乗らなければいけません。

自転車を正しく使用することは自分だけでなく、他の人々の安全にもつながります。ケガや事故にあわないよう気をつけて使用してください。特に梅雨に入る頃は路面が滑りやすく、自転車でのケガや事故が多くなります。天候にも気をつけながら使用してください。

友だちと競争

信号無視

二人乗り

横に並んで走る



マナーを守って安全に楽しく乗りましょう

健康診断

受診のすすめを
もらった人は

病気や異常の疑いがあるので、
病院で診てもらいましょう。
早めに受診すれば治療も早く終わられます。

