

敦賀気比保健だより

5月号 保健室

連休はどう過ごしていますか？部活動などで普段よりむしろ、忙しい人もいるかもしれません。休日は、部活や勉強など日頃の活動を見直したり、活性化するよい機会です。大事に使いましょう。夜更かし、昼夜逆転生活は、睡眠リズムを崩し、連休明けに学校に行くのが〇〇に！？要注意！

校医検診日程のお知らせ (保健だより4月号でお知らせした内容と変更があります。)



歯科検診

5月23日(木) 13時15分～) (昼休み、5, 6限目)
対象：高3(5, 6, 7組) 高2(4, 5, 6, 7組) 高1(1, 2, 3, 4組)
6月20日(木) 13時15分～15時15分(昼休み、5, 6限目)
対象：高3(1, 2, 3, 4組) 高2(1, 2, 3組) 高1(5, 6, 7組), 中学

内科検診

6月6日(木) 13時15分～) (昼休み、5, 6限目)
対象：高3(5, 6, 7)高2(4, 5, 6, 7)高1(1, 2, 3, 4)
6月13日(木) 13時15分～15時10分
対象：高3(1, 2, 3, 4,)高2(1, 2, 3)、高1(5, 6, 7,)中学

やってみる？ **心の健康情報**

怒りの感情は紙に書いてごみ箱に。: 名古屋大学実験

怒り 書いてポイッ！ 怒りを発散させる画期的な方法：科学誌サイエンティフィック リポート

「大学生ら50人に喫煙などについてエッセーを書いてもらい、わざと低く評価して「大学生が書いた文章とは思えない。勉強して」などとコメントした。評価を受け取った時の気持ちを紙に書かせ、半数には丸めてごみ箱に投げ捨ててもらい、残り半数は机に置いてもらった。評価の前後と、紙を捨てるか机に置くかした後、「ムカムカした」「いらだった」などの感情の度合いを1～6点で表してもらって点数の変化を調べた。その結果、評価を受けた後は点数が増えたが、紙をごみ箱に捨てると点数が減って評価前に近づいた。シュレッダーで細断した場合も同様の結果となった。」そうです。経験あるかも。

<https://www.yomiuri.co.jp/local/chubu/news/20240413-0YTNT50319/> (読売新聞オンライン) (中日新聞記事)