

5月は暦の上では夏の始まりです。動くと汗ばむような日も出てきました。まだ体が暑さに慣れていないうえ、新学期の疲れも出てくるタイミングなので、じつは熱中症にもなりやすい時期です。元気に過ごす基本となるのは、生活リズムを整えることです。バランスよい食事、十分な睡眠、適度な運動を今まで以上に心がけましょう。

## ※まだまだ続きます健康診断

項目ごとに何回か受けられる日を設定しています。検診の時は、なるべく休まず受けてください。学校設定の日時で受けられない場合は、各自自費で医療機関での受診となります。注意してください。病気や異常の疑いがある場合は、その都度お知らせしますので、早めの受診をお勧めします。

項目	検査日	対象学年	担当者	準備など
内科検診	5/13(火)	高2年、中2年	濱名、山口 Dr.	女子の下着はブラ付キャミ推奨
尿検査①	5/19(月)	中・高全学年	県メディカル	忘れずに提出しよう
内科検診	5/21(水)	高1年、中1年	濱名、直江 Dr.	女子の下着はブラ付キャミ推奨
尿検査②	6/3(火)	2次検査者	県メディカル	忘れずに提出しよう
心臓・X線検査	6/9(月)	高1年、中1年	県メディカル	中1心電図のみ、女子長袖ジャージ持参

## 「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。  
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

### 比べるのをやめてみる



人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

### 他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみる



### グレーでもOK



完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。

悩みやつらい気持ちを一人で抱えていると、とてもしんどくなる時があります。信頼できる人に「話を聞いてほしい」「助けて」と伝えてほしいです。

言葉にするのが難しくても、右のようなスマホなどで相談に乗ってくれるところもあります。活用してください。

### 「いばらき子どもSNS相談」の登録方法



LINEを使っている人は、上のQRコードをLINEアプリで読み取ってを友だち登録しましょう。



LINEを使っていない人は、上のQRコードからアクセスしましょう。スマホを持っていない人は、パソコンなどから下のURLを打ち込んで、Webページをお気に入りやホーム画面に登録しましょう。

<https://x.gd/ibP2W>

## ゲームフィクション



ゲームをついつやりすぎてしまう…。それはゲームにはやりたくないしかけがえなく施されているからです。逆にこのしかけを使えば、ゲーム以外のいろんなことを楽しくこなす手助けになります。ゲームフィクションと呼ばれているそうです。

### ①まずは報酬を決める

ドラマを1話分見る、好物のお菓子を食べる、SNSを見る、など。

### ②目標タイムを決める

たとえば、「この課題を、〇時までに終わらせる」など。コツは自分がクリアできるレベルにすること。クリアできれば①で決めた報酬をゲット。クリアできなければもう一度目標を決めて再挑戦です。



制限時間を決めるとすべきことが早く終わるので、自由時間も確保しやすくなるはず。ただし、本物のゲームは睡眠時間を縮めないよう、ほどほどにしてくださいね。