

5月のほけだより

吉野中学校
保健室

新学期がスタートして1ヶ月が経ちました。新しいクラス・学年、部活動、人間関係などにも少しずつ慣れて、落ち着きつつあるところかもしれません。そんなとき、ふと気づくと「体がだるい」「少しゆううつ」、そんなことを感じていませんか。いろいろな環境の変化があるこの時期は、体もそして心も疲れやすいものです。睡眠を少し多めにとる、趣味などでリラックスするなど、緊張をゆるめる時間を意識的に作ってみてもいいかもしれませんね。頑張るときには頑張る、休む時は休む、メリハリのある生活ができるといいですね。

5月の保健行事

日時	健診	対象学年	準備物・提出物
5月9日(月)	内科健診	1年生	※結核問診票
5月10日(火)		3年生	
5月11日(水)		2年生	
5月16日(月)	心電図検査	1年生	※心電図問診票 ・バスタオル 1枚 ・フェイスタオル 2枚
5月17日(火)	耳鼻科健診	1年生	※耳鼻科健診問診票
5月25日(水)	尿検査3回目	再検査者 未提出者	※尿検査の容器 ※8時40分までに提出

～スクールカウンセラー来校日について～

来校日：毎週金曜日の 11:00～17:00 先生の名前：角瀬先生

学校には、心理学の専門的な立場から、みなさんの悩みを受け止めて、解決の手助けをしてくれるスクールカウンセラーの先生がきてくれます。相談の希望がありましたら、学級担任の先生や保健室まで連絡してくださいね。伝え方はみなさんが伝えやすい方法で大丈夫です。(生活記録に書いたり、手紙に書いたりなど)

ストレスと上手につきあおう!

ストレスを感じたときに1人で悩んでしまうウジウジさんタイプと、カッとなりやすいカリカリさんタイプ。自分がどっちのタイプかを知って、ストレスと上手につきあおう。

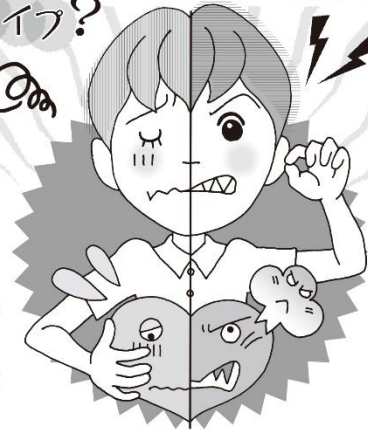
あなたはどちらのタイプ?

ウジウジさん
タイプ

- ✓ 勉強やスポーツの成績を他人と比べてしまって落ち込むことがある
- ✓ 起こってもいない悪い出来事を想像して不安に感じてしまう
- ✓ 「どうせない…」とすぐにあきらめてしまいやすい

カリカリさん
タイプ

- ✓ すぐにカッとなって人のせいにしてしまう
- ✓ 相手の立場を考えずに物事を正しいかどうかだけで判断してしまうことがある
- ✓ 相手のことを間違っていると感じてしまいがち



ウジウジさんタイプへのアドバイス

できそうな目標を順にこなそう

目標は難しすぎるものよりも、少しがんばればできそうなものに。クリアすると自信につながります。



今できることを考えてみよう

今できることを見つけて精一杯取り組み、気持ち少し楽になりますよ。不安なことを紙に書いてみるだけでも頭の中が整理できるかも。

「できていること」に目を向けよう

自分の欠点が心配なら「できていること」にも目を向けましょう。前向きにとらえるきっかけになるかも。

カリカリさんタイプへのアドバイス

白と黒の間を考えよう

「よい」「わるい」を無理に決める必要はありません。どちらかだけで判断するとストレスになることもあるので、柔軟に考えてみましょう。

「ありがとう」を探そう

不満を持ち続けていると自分も周りもつらくなります。様々なことに感謝できるようにすれば心に余裕ができるかも。



見方を変えてみよう

同じ出来事でも人によってストレスの感じ方はいろいろ。いつもと違った見方を探してみると心が軽くなることも。

レポート博士の85%



心配事が多くて困っているというあなた。アメリカのロバート博士の研究で「心配事の85%は実際には起こらない」とわかったそうです。さらに、心配すればするほど、不安な気持ちが強くなり、心に悪い影響が出るとも言われています。

それでも、いろいろ考えてしまうという人は

心配なことを紙に書く 心配レベル (1~10) を一緒に書く効果◎

まわりの人の力を借りる おうちの人に「●時になったら声をかけて」と頼んでおく

ちょっとした工夫で心配事と上手につき合ってみよう

