

新学期が始まって1カ月が経ちました。環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。ストレスと上手につきあうには自分に合ったちょっとした考え方の工夫が必要です。ときにはゆっくり休みながら、心の健康について振り返ってみてくださいね。



ストレスと上手に向き合おう

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
- ✓ 起こってもいらない悪い出来事を想像して不安に感じてしまう
- ✓ 「どうせできない…」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決めつけてしまいやすい

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始めれば、気持ちが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心になら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。

規則正しい生活できていますか？

規則正しい生活は、体の健康にはもちろん、心の健康・安定にもとても大切です。睡眠・バランスの良い食事・メディアコントロールなど規則正しい生活を送ることはできていますか？規則正しい生活を心がけ、体も心も健康的に気持ちよく毎日過ごしていきましょう！

やってみよう！生活習慣チェック

チェックがつかない項目は改善していけるよう心がけてね

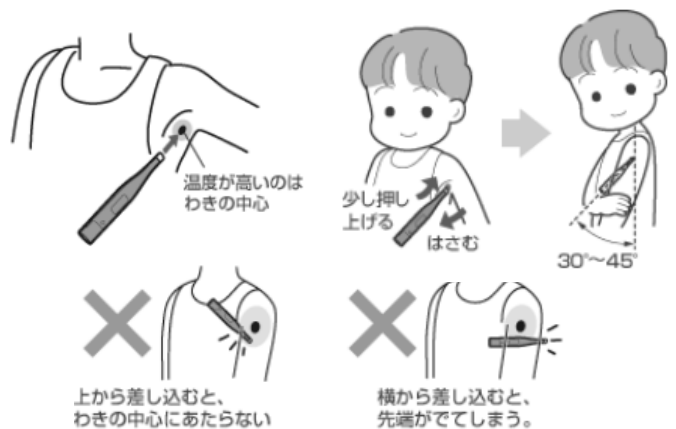
<input type="checkbox"/> 朝 6 時半までに起きた 	<input type="checkbox"/> メディア機器の利用は 2 時間以内 	<input type="checkbox"/> 勉強は早めに終わらせた 
<input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べた 	<input type="checkbox"/> 夜 11 時までに寝た 	<input type="checkbox"/> 食事のあと歯をみがいた 

正しく測ろう自分の体温！

これからも引き続き、登校前の朝の体温確認を忘れずにおこないきましょう。自分の体調の変化にいち早く気づくために体温の計測は大切です。正しく測って、自分の平熱や体温の変化をしっかりと把握してください。

【体温計の使い方】

- ①脇の下の汗をタオルでふきとる。
- ②脇の真ん中のくぼみに、体温計の先を押し当てる。
- ③体温計を斜め下に向け脇で体温計を軽くはさむ。



【5月】健康診断の日程	
5月18日(水)	歯科検診(全校)
5月19日(木)	心臓検診(1年)
5月25日(水) ※予備日27日(金)	尿検査(全校)

検診のお知らせをもらったら…
 早めに医療機関を受診してください。
 受診結果は忘れず学校へ提出してください。