

ほけんだより 5月

晃陽は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

晃陽中・保健室

5月の保健目標

「自分の体を知り、
病気を治そう」

新学期が始まって1カ月半がたちました。環境が変わると新しい出会いがありますが、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。ストレスと上手に付き合うには、自分に合ったちょっとした工夫が必要です。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。

ストレスと上手につきあおう！

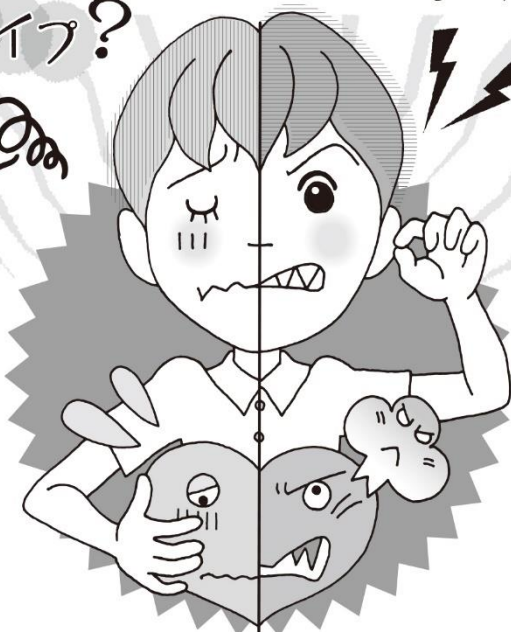
ストレスを感じたときに1人で悩んでしまうウジウジさんタイプと、カッとなりやすいカリカリさんタイプ。自分がどっちのタイプかを知って、ストレスと上手につきあおう。

あなたはどっちのタイプ？

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、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な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。

もうすぐ体育祭！！



学年練習や全体練習も始まっていますね。ケガや病気をせずに当日を迎えることができるよう、以下のようなことに気を付けてください。



準備運動はしっかりと



汗拭きタオルを持ってくる



こまめに水分をとる
(水筒を持ってくる)



ケガや体調の悪い時は
無理せず先生に伝える

このところ、

★寝不足で頭が痛い・・・

★朝ごはんを食べてなくて気持ち悪い・・・

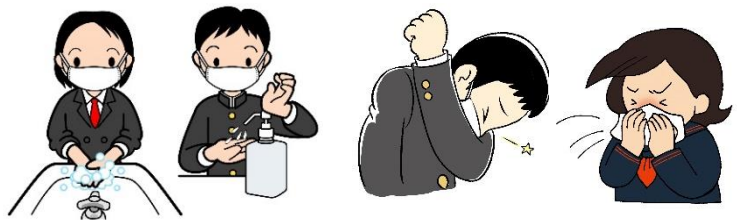
などと来室する生徒がいます。

なぜ寝不足になったのか。なぜ朝ごはんが食べられなかったのか。自分の生活を見直してみてください。体育祭の練習で、外にいても相当な体力が奪われます。生活リズムを整えてください。

～感染症対策の基本～

ニュースなどで、新型コロナウイルスの変異株についてや、ワクチンなどについて、毎日話題になっていますね。いろいろな情報もあり迷ってしまうこともあるかと思いますが、しかし感染症予防のために、みなさんにできること、やるべきことは、シンプルです。

- ① 正しい手洗いをする
- ② 咳エチケットを守る
- ③ 抵抗力を高める



→十分な睡眠をとる、適度な運動、バランスの取れた食事

