



保健だより 5月

今月の目標：病気の早期発見と早期治療に努めよう

新型コロナウイルス感染症対策

山高保健室 NO. 2

R3. 5

新学期になり、1カ月が過ぎました。慣れてきてペースがつかめた人もいますがお疲れ気味の人もあるかもしれませんね。ストレスを感じた時、「ストレスと上手につきあう方法」を持っていることをお勧めします。今月の保健だよりは「**ストレスと上手につきあおう!**」「**慣れてきたころ 気をつけたいことは**」「**自分に合ったストレス解消法を見つけよう!**」「**5月は自転車安全利用推進月間**」を載せます。

5月心配なことは、皆さんが疲れていないか、けがをしないか、この2つです。

ちょっと気を付けることで防げることはたくさんあります。まずは「**心を落ち着ける**」ことです。このためにはまず、朝、5分でいいので早く起きて登校してください。ばたばた慌てていると「ケガをしたり」「ついつい言葉が荒くなったり」「心が疲れる」が増えます。保健室からのお願いです。

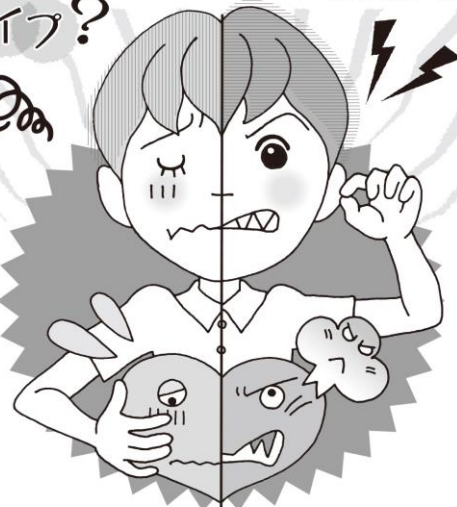
ストレスと上手につきあおう!

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
- ✓ 起こってもいけ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めば、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。

慣れてきたころ 気をつけたいことは



- ☘ 学校の廊下を走っていませんか？
- ☘ 登下校中、おしゃべりに夢中になっていませんか？



- ☘ ゆっくり眠れていますか？
- ☘ 毎日朝ごはんを食べていますか？



- ☘ 元気にあいさつをしていますか？
- ☘ 友だちにきつい言い方をしていませんか？

自分に合った ストレス解消法を見つけよう！

例えばこんな方法があります

友だちに話す



部屋の
片付けをする



本を読む



ゆっくり
お風呂に入る



皆さんはどんな「ストレス解消法」がありますか？
また、どんな解消法を試してみようと思いますか？
担任の先生、部活動の先生、いろいろな先生に、
「ストレス解消法は何ですか」と聞いてみてください。
自分にあった解消法が見つかるかもしれません。
そして見つかったら、友達に話してみてください。
保健室、辻にも教えてください。待っています(^.^)

◆「ケガに注意」「疲れに注意」

「ことばに注意」・・・皆さん、どうですか？

- ・特に1年生の皆さん、毎年5月頃から「登下校中のケガ」があり心配しています。慣れない通学路を自転車で登校し、慣れ始めた頃が要注意です。気をつけてください。
- ・疲れが出て食欲が低下していませんか。5月頃から暑くなり「熱中症」予防のためにも頑張ってお風呂で、食べてください。
- ・新しい環境に慣れ始めた頃、ことばに注意です。「親しき中にも礼儀あり」という言葉があります。仲良くなっても相手を思いやることを忘れないでください。

5月は 自転車
安全利用
推進月間



自転車はクルマの仲間。
交通ルールを守って乗らなければいけません。

こんなことしていませんか？

友だちと競争 信号無視

二人乗り 横に並んで走る



マナーを守って安全に楽しく乗りましょう