

ほけんだより 5月

第 2 号
令和6年5月14日
下地中学校 保健室

GWが終わり1週間、経とうとしています。連休明けの「ダルさ」はなくなりましたか？教育相談たよりでも、紹介しましたが、この時期は、ちょうど心も体も疲れる時期（大人も子どもも）です。上手にスイッチ（学校モードと、お休みモード）を切り替えていけたらいいですね！

5月の保健目標

生活リズムを整えよう

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がち

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めば、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。

歯ブラシ持ってきてますか？

今月から、各クラスの保健・

給食委員さんが「歯磨きチェック」をしています。「歯磨きチェック」とは、忘れずに歯ブラシ

を持ってきて給食終了後に、

きちんと歯を磨いているかチェックしていることです。1年生

はほぼ全員磨いているとのこと

ですが……。2～3年生は「持ってきていない人」がちらほらいるようです。歯磨きは体

を清潔にすることの一つです

よ。体の一部が不衛生にならないように歯ブラシは忘れずに持ってきてください。

☆今週の「健康診断日程」☆

- 15日（水）8時40分～（歯科健診）
- 16日（木）尿検査1日目
- 17日（金）尿検査2日目



※必ず、全生徒が受けます。特に尿検査忘れずに！！



磨くのを忘れな
いで～

ゴールデンウィーク明けは…

心身の疲れが出やすい時期です



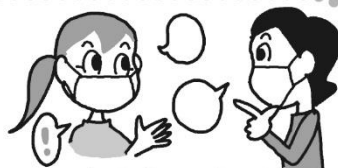
対処方法



睡眠を十分にとる
(心身を休める)



上手に気分転換をする
(ストレスを解消する)



がんばりすぎないようにする
(誰かに相談したり助けてもらう)

久しぶりの学校は誰だってなんだか疲れてしまいます。疲れをためないようにするための対処方法を教えるので、ぜひ参考にしてくださいね！ストレスとも上手につきあえばもっと元気に学校生活も過ごせますよ♪