

ほけんだより 5月

尼崎市立大庄中学校保健室
2024・5

新年度が始まっておよそ1ヶ月が経ちましたね。そろそろ新しいクラスにも慣れてきた頃だと思いますが、お疲れ気味の人もあるかもしれませんね。

毎日の生活の中で「ちょっとだけ」と思って続けていることが、体調を崩す原因になる場合があります。生活リズムをもう一度見直してみましょう。

その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？

もうちょっとだけ…



出 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていませんか？朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせって家を出ると、ケガをする危険も。10分早く起きることから始めてみましょう。

あとちょっとだけ…



ゲ ームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

もうちょっとだけ…



お やつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。

あとちょっとだけ…



睡 眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。

5月の保健行事

1日(水) 尿検査(4/30 忘れた人)	16日(木) 尿検査 未提出者
歯科健診 1年 1.2.3組	再検査者
2日(木) // 4.5.6組	内科検診 3年 1.2.3組
9日(木) // 2年 1.2.3組	20日(月) 内科検診 3年 4.5.6組
10日(金) 眼科検診 2年生	
13日(月) 内科検診 2年 1.2.3組	28日(火) 耳鼻科検診
14日(火) 歯科検診 2年 3.4.5組	1年生 2年 1.2.3組
15日(水) 内科検診 2年 4.5.6組	30日(木) 耳鼻科検診
尿検査 未提出者・再検査者	3年生 2年 4.5.6組
	31日(金) 眼科検診 3年生

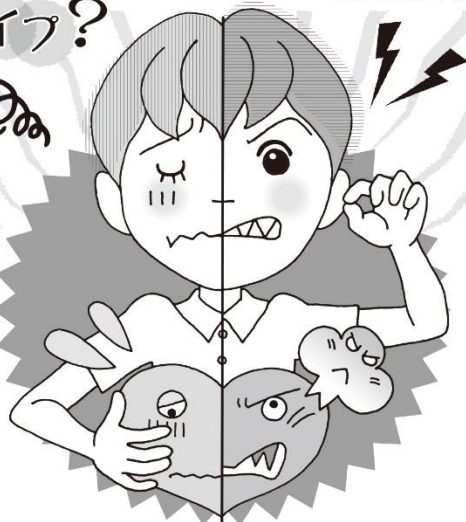
ストレスと上手につきあおう!

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。

ロバート博士の
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) を一緒に書くと効果◎

ちょっとした工夫で
心配事と上手につき合っ
ていきましょう

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

