

HEALTH 5月号

令和3年5月28日
保健室 No.2



新学期が始まって2か月が経とうとしています。新しい環境には慣れましたか？新しい出会いもありますが、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合うために、自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。

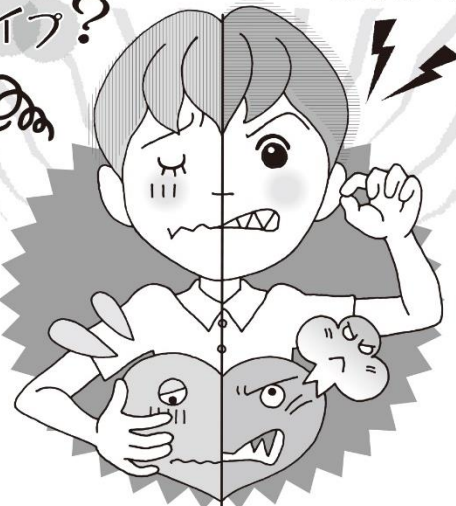
ストレスと上手につきあおう！

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心にならば余裕ができるかも。



❁ 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。

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



6月の健康診断の予定

実施日	検診名	対象	時間	検診場所
6月1日(火)	歯科検診	2年普・工	13:30~	大講義室
6月3日(木)	尿検査二次	一次未提出者 再検査対象者	朝SHR前	保健室
	歯科検診	1年商・普	13:30~	大講義室
6月10日(木)	耳鼻科検診	1年全員 2・3年抽出者	8:50~	大講義室
6月16日(水)	眼科検診	峡、増、市(3組、4組) 2年(1~4組) 1年(5組、6組)	9:45~	大講義室
6月17日(木)	眼科検診	市(1組、2組) 2年(5~8組) 1年(1~4組、7組、8組)	9:45~	大講義室



コロナ対策もしっかりしましょう！！

新型コロナウイルス感染症の感染者数が、増え続けています。また感染力がとても強いウイルスの感染も拡大しています。一人ひとりが気を引き締め、しっかりと対策をしていきましょう！

このような場面でもマスクを忘れないで！

① 登下校中

市川本町の駅から学校まで歩いている時に、マスクを外している姿も見られます。友達と話す時には必ずマスクをしましょう。

② 体育や部活動の移動中

特に体育から戻ってくる時や、部活動の移動中にマスクを外している人をよく見かけます。バスで練習場所への移動中も、マスクを着用していても大声で話しはせず、換気をしっかりしましょう。

飛沫感染・接触感染を絶対に防ぎましょう！



登校中のケガ・事故が増えています！

その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？



出発時間ギリギリまで寝ていて、急いで家を出てきていませんか？
焦って家を出ると、ケガや事故に遭うリスクも高まります。
まずは、10分早く起きることから始めてみませんか？