

新学年になって2ヶ月が過ぎようとしています。環境が変わって新しいことも多い中、ストレスや不安を感じることも多かったかもしれません。心と体の疲れが出やすい時期でもあります。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ね。また、少し慣れてきたことで、「ちょっとだけ」と思って、ゲームや携帯の見過ぎで睡眠不足になると、体調を崩す原因にもなるので要注意です。生活リズムも見直してみましょう。



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

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



眼科健診があります

【日時】

5月15日(水) 13:30~15:30 : 全員(1年→3年)

【学校眼科医】

あやは眼科(大阪狭山市菜葉木)
呉 文蓮(ご あやは)Dr.

【場所】 会議室

【注意事項】

- 眼鏡をしている人は、診察の前にははずしましょう
- コンタクトレンズの人はそのまま診察を受けます。
- 前髪の長い人は、目にかからないように留めておきましょう。
- 医師が下まぶたを下げ、結膜等をみられます。検診がスムーズに行えるよう、前の人の動作をよく見ておきましょう。
- 目に光を当てて、診てもらいます。まぶしいかもしれませんが、少しの間我慢しましょう。

【どんなことをみってもらうの?】

- 目(眼球や目の周辺)に病気や異常がないか

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。

5月病って何?

新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心にいろいろな不調が出てくることです。正式な病名ではありません。



体

- ・なんとなくだるい
- ・食欲がない
- ・頭が痛い など

心

- ・不安やあせりを感じる
- ・やる気が出ない
- ・イライラする など

十分な睡眠や休息をとるように心がけ、自分にあったストレス解消法を見つけましょう。悩みや相談がある人は、保健室にお話しに来てくださいね。

そのひと言が友だちの助けに

友だちの悩みや相談を聞いたとき、「なんて言ったら力になれるのかな」と困ったことはありませんか? 迷ったときは、まず一言「そうだったんだね」と伝えてみましょう。「そんなこと?」と思うかもしれませんが、でも、例え問題の解決につながらなくても、自分の話を受け止めてもらえたと感じるとホッと楽に

なることもあります。友だちの話を一生懸命聞いてみると、自分の意見や経験を話したくなるかもしれませんね。でも、少しガマン。勇気を出して話してくれた友だちにまずは寄り添うように接してみましょう。もし、自分たちで解決するのが難しいときは、保健室も力になります。一緒に話しに来てくださいね。



健康診断

結果

確認



「どれくらい成長したかな?」「目は悪くなっていないかな?」おうちの人と一緒に確認しましょう

振り返り



自分の体の状態を知って、これから気をつけることや今まで通り続けていきたいことを考えてみましょう

気になる場所があった人は、早めに受診を