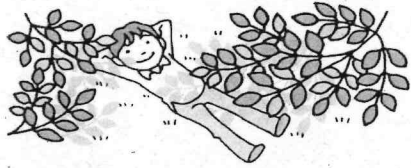


ほけんだより

5月

奈良市立平城西中学校 令和3年4月30日 保健室 中村和美



緑が美しい季節となりました。新しい学年には、慣れてきましたか？「まだ慣れないなあ」という人も大丈夫。自分のペースで毎日を積み重ねていきましょう。ただし「ちょっと疲れたな」と感じたらひと休みを。こころもからだも健やかに過ごせるといいですね。

ストレスに 気づきかけに

自分の考え方は...?

同じ出来事が起きても、浮かぶ考えや気持ちは人それぞれ。その分、ストレスの受け方も違ってきます。自分の考え方のクセを知っておくと、ストレスと上手につきあう手助けになりますよ。さて次の場面、自分ならどんなふうに考えるでしょうか？

……> 友だちにあいさつをしたけど、返事がなかった

Aさん 急いでいたのかな

Bさん 聞こえなかったのかも

Cさん 私のこと 嫌いなんだ...
悲しみ

Dさん 何かわるいこと したかな...
不安

モクモク

モヤモヤ

今回の場合は **Cさん** **Dさん** の考え方は **ストレスをためがち!**
見方や考え方をちょっと変えてみると気持ちが楽になるよ

5月30日はゴミゼロの日 マスクをきちんと捨てよう

新 新型コロナウイルス感染症の流行で、なくてはならないものになったマスク。でも、正しく捨てられなかったマスクのせいで、動物たちにこんな被害が...



- 散歩中の犬が間違っ飲みこむ
- 足にひっかかった野生の鳥が飛べなくなる
- 海に流れこみ、カニやタコが絡まる

マ スクをきちんと捨てることは、ウイルスの広がりを防ぎ、私たちの感染予防になります。動物たちを守るためにも、もう一度正しい捨て方を確認しましょう。

マスクの捨て方

- ひもを持ってははずす
- ビニール袋などに入れ、口を縛って捨てる
- マスクを捨てたあとは手を洗う



ストレスが大きくなると... こんなSOSに要注意!

こころのSOS

- イライラして怒りっぽくなる
- 急に泣きだしてしまう
- 気分が落ち込んでやる気が出ない など

からだのSOS

- 頭、肩、お腹などが痛くなる
- ぐっすり眠れない
- 食欲がなくなったり、食べすぎたりする など

SOS に気がいたら

できるだけ早い対処が大切です。ひとりでがんばりすぎず、友だちや家族に話しましょう。保健室も力になりますので、相談しにきてくださいね。

保健室



自分でできる

おすすめのリフレッシュ



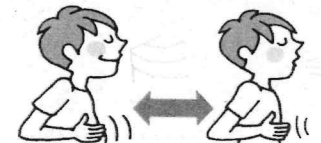
からだを動かす



音楽を聞いたり歌ったりする



今の気持ちを紙に書いてみる



腹式呼吸をくりかえす