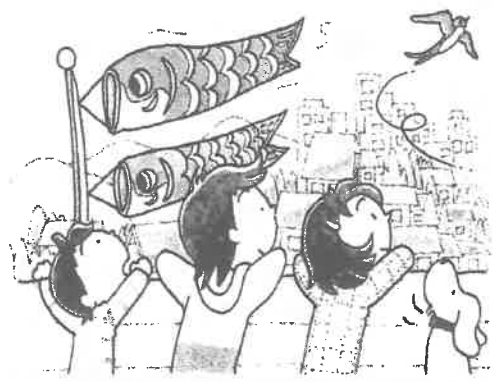


2021・5・21
城南中 保健室
文責・大間



新学期が始まって1カ月が過ぎました。環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心に不調が出てくることがあります。普段より十分な睡眠や休息をとるように心がけましょう。with コロナの生活もストレス要因ですが…

一人ひとりが
できることを
きちんとしよう

慣れてきたころ 気をつけたいことは



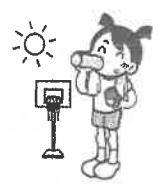
- 学校の廊下を走っていませんか？
- 登下校中、おしゃべりに夢中になっていませんか？



- ゆっくり眠れていますか？
- 毎日朝ごはんを食べていますか？



- 元気よくあいさつをしていますか？
- 友だちにきつい言い方をしていませんか？



水筒・汗ふきタオルを持ってきましょう

マスクをしている状況の中、ジメジメした日が増え、蒸し暑くなってきました。水筒は必ず持ってきて、こまめに水分補給をしましょう。また、汗をかくため、衣服の調節をしながら、汗ふきタオルも用意して持ってきましょう。(必要な人は着替えを準備するとOK)

衣服の調節・汗の始末 心あたり、ない？



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。

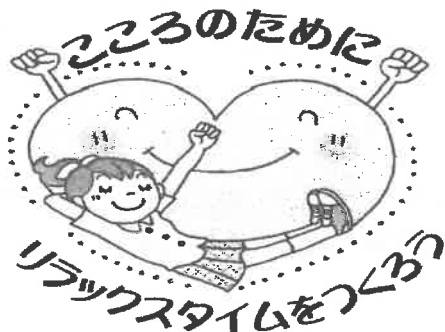
「ありがとう」を探そう

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が余裕ができるかも。



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。



みなさんのストレス解消法は何ですか?

運動する?好きなアニメやドラマを見る?ペットと遊ぶ?そんな話を誰かとするだけでもきっと気持ちがスッキリしますよ!

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

- 友だちに話す
- 部屋の片付けをする
- 本を読む
- ゆっくりお風呂に入る