



(すこやか)

中町中学校 保健だより

令和4年 6月7日 保健室

6月は雨の日が続く季節ですね。どんよりとした天気の日が続くと気持ちも落ちやすくなりますよね。最近、体調のすぐれない人が増えているように感じます。しんどいときはゆっくり休み、次に備えるようにしてください。気持ちの切り換えを行い、元気な学校生活を送れるように心がけましょう。

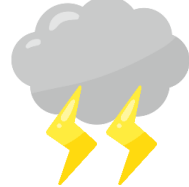
心とからだの健康アンケートを振り返ろう

5月のはじめにアンケートをしました。「眠れないときはありませんか」「お腹が痛かったり体調が悪いことはありませんか」「むしゃくしゃしたりイライラしたりすることはありますか」などの質問がありましたね。つらいことや悲しいこと、自分では抱えきれない悩みは、心の中に閉じ込めるとだんだんしんどくなっていきます。自分で解決しようと努力することは大切なことですが、信頼できる周りの人に相談してみることも大切なことです。少し話をしてみるだけでも気分が晴れることがあります。学校生活や日常生活がしんどくなる前に、自分の気持ちを素直に受け止めて、相談できる



心のお天気って知ってる？

心はその日・その時々によって天気のように変化します。とてもいいことがあってハッピーなとき、心のお天気は「晴れ」、忘れ物をして叱られてどんよりしている時は「くもり」など、心の状態を天気に置き換えて考えることができます。



簡単にできるリラクゼーション

身体に力が入っているな、緊張しているなというときってありますよね。そういうときには漸進性（ぜんしんせい）



① 掌（てのひら）を上に向けて、両手を前に伸ばしましょう。



② 親指を包むように握りこみ、10秒間ぎゅーっと力をいれます。しっかり緊張を感じましょう。



③ 手をゆっくり広げ、膝の上に置きます。15～20秒間じわーっと力が抜けた状態を味わいましょう。

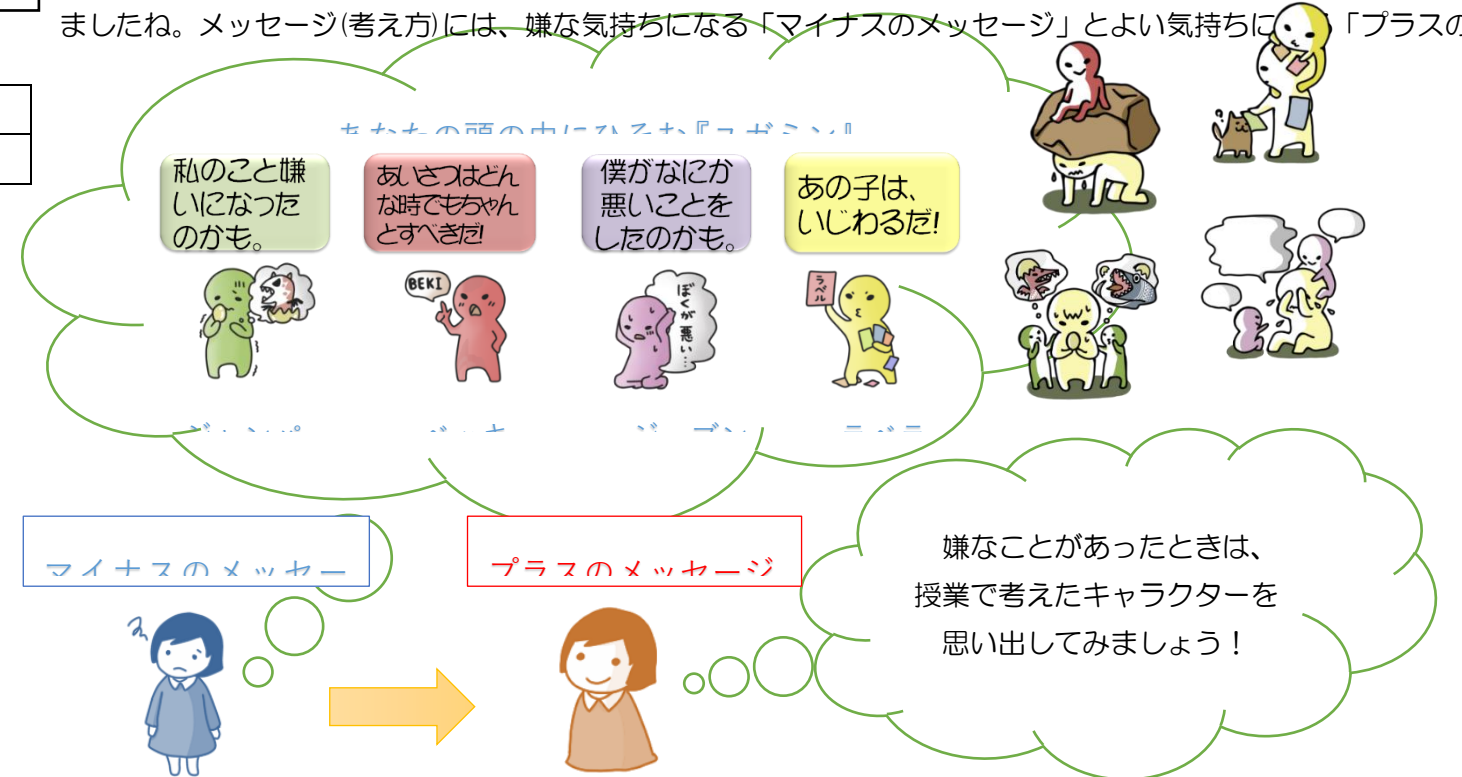
健康診断の予定

日にち	学年	項目
6月24日	全学年	がんかけんしん 眼科健診

※日程が変更になる場合があります。

心のサポート授業を振り返ろう

スクールカウンセラーの先生による心のサポート授業がありました。ペアになって相手がどのようなことを伝えようとしているのか考えましたね。「もっとがんばりなさい」と「いつもよくがんばっているね」だと感じ方は違いましたね。メッセージ(考え方)には、嫌な気持ちになる「マイナスのメッセージ」とよい気持ちになる「プラスのメ



自分の中でうまれる「マイナスのメッセージ」を「プラスのメッセージ」に変えることで、心のもやもやを取り除くことができます。マイナスのメッセージをプラスのメッセージに変えて気持ちの温度計（おんどけい）を上げましょう。

ストレスに気づききっかけに 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… Dさん 何かわるいことしたかな…

悲しみ モクモク 不安 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

ストレスが大きくなると… こんなSOSに要注意！

こころのSOS からだの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
- 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 に気がついたら 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、相談にきてください。

自分のできる リフレクシオ

おすすめ

- 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