



(すこやか)

中町中学校 保健だより

令和4年 11月7日 保健室

肌寒い季節になりました。体育祭が終わり少しほっとしているのではないのでしょうか。

緊張や頑張りの糸が切れると一気に疲れがやってきます。自分の頑張りを認めて少し休憩してみるのもいいかもしれませんね。今月は文化祭や期末テストがあります。休憩後は蓄えた力で、また新たな頑張りにつなげていきましょう。

心の健康教育

10月に心の健康教育として、授業とアンケートを行いました。

学級ごとに行った内容をご紹介します。ぜひ、参考にしてみてください。



からだ 心 疲れていませんか？

からだ の不調はありますか？

☐ 頭が痛い
☐ お腹が痛い
☐ 食欲がない
☐ めまいがする
☐ 何となくだるい
☐ 朝、起きづらい
☐ ぐっすり眠れない

心 の不調はありますか？

☐ 落ち着かない
☐ やる気が出ない
☐ イライラする
☐ 不安やあせりを感じる
☐ 気持ちが沈む
☐ なにをするのも面倒くさい
☐ 集中できない

1年生 『そのときストップ法、あとでスッキリ法 ～トラブルにならない方法～』

トラブルになる前にイライラした気持ちをコントロールする方法を学びました。授業ではたくさんの人が、実際に行っている対処法を発表してくれました。その一部をご紹介します。

そのときストップ法(すぐにできる)

- ・その場を離れる
- ・10秒間、怒りを我慢する
- ・筋弛緩法(力を入れて抜く)をする
- ・相手のいいところを見つける



あとでスッキリ法(後でできる)

- ・好きなことをする(音楽を聞くなど)
- ・甘い物を食べる
- ・スポーツをする
- ・相談する(人に話す)



2年生1組 『ストレスって何だろう？』

ストレスとは様々な出来事によって、心と体がびっくりして緊張することです。何か起きたら何か反応が起こる、ごくあたり前のことです。しかし、ストレスの原因となる出来事(ストレッサー)がなくなった後も気分や体調のつらさが続くと楽しみや気晴らしができなくなり、どんどんしんどい方向へと進んでいきます。

ストレスとうまく付き合っていくために、自分なりのコーピング(ストレス対処の行動)を見つけ、実践してみましょう。

2年生2組 『ネガティブ感情とつきあうコツ』

ネガティブな感情を持つことは悪いことではありません。ネガティブ感情によって引き起こされる心や体への悪影響が問題です。

考え方によって、感情が決まる
考え方を変えると、感情が変わる



ネガティブな感情に気がついたとき、一つの考え方にとらわれることなく、様々な考え方を持てるようになります。

よいコーピング

- ・自分を傷つけない
- ・他人を傷つけない
- ・物を壊さない
- ・どこでも簡単にできる

3年生1組 『上手に断ろう』

本当は断りたいけど付き合いやその場の成り行きでしぶしぶ OK を出してしまった経験があるのではないのでしょうか。そのようなとき、心の中にもやもやした感情が残りますよね。自分も相手もモヤモヤしない断り方ができれば、スッキリした気持ちでいられるのではないのでしょうか。

相手も自分もモヤモヤしない『上手な断り方』を遊びの誘いなど身近な事例をもとに学びました。

3年生2組 『目指せ、ほっこりクラス』

相手が『ほっこり』する聞き方とはどのようなものかな？『目指せ、ほっこりクラス』を目標に、相手を思いやることの大切さについて学びました。

みんなが思う『ほっこり』のイメージ

落ち着く

嬉しい

安心

笑顔

みんなが思う『ほっこり』する聞き方

- ・うなずく
- ・話をしている相手を見る
- ・リアクションをとる
- ・明るい顔で聞く



振り返ってみよう

心とからだの健康アンケートで自分の気持ちを振り返ることはできましたか？11月にアンケートのフィードバックを個別に行います。アンケートでは伝えきれなかった不安や悩みを相談する機会にしてみてください。話したくないことを無理に話す必要はありませんが、みなさんの気持ちが少しでも落ち着ける場になれば良いなと感じています。



疲れを感じたら、試してみよう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましょう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を

★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも

★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん

★悩みを抱え込まない …誰かに話すと荷物が軽くなることもあります
★「～でなくっちゃ」をやめる …新しい環境では、失敗するのも当たり前

★目標を新しく決める
…できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう

